GRATUIT - N°16 JUIN/JUILLET/AOÛT 2014

F'Âmes

LE FOND & LES FORMES

MODE :
Jean un jour jean toujours !

Bienvenue **au Brésil !**

Mode, beauté, forme, goûts, soirées

Relooker sa maison

Vos évènements de l'été sur l'île de Ré

Rencontre, Culture, Bien être, Escapade, TEST, Horoscope, Agenda

CAHIER O Z'ÔMES

LA ROCHELLE - ÎLE DE RÉ - CHÂTELAILLON

Sundance® Spas

CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE

MAGASIN EXPO

LR SPA
05 17 26 33 85
www.lrspa.fr
ZAC Belle Aire
1 rue Newton - 17440 AYTRÉ

Couverture f'Âmes
Isabelle est habillée par
LA BOUTIQUE ADSO Lagord
Parc Commercial du Fief Rose
(A côté du Leclerc) Lagord
05 46 69 21 58

Isabelle est coiffée par
BY DOLORES
Lookeuse, coupeuse, tricheuse, coiffeuse à domicile
06 22 11 48 87
www.ose-lct.com

Couverture O z'Ômes
GIUSEPPE (de la téléréalité GIUSEPPE RISTORANTE) est habillé par la boutique
INFLUENCE'S MEN
5 rue Albert 1er
La Rochelle
05 46 50 63 15

Ce numéro double 16/17 couvre les mois de juin, juillet et août 2014. f'Âmes et O z'Ômes est une publication bimestrielle gratuite éditée par Rhéa Marketing. Régie publicitaire : Rhéa Marketing.

Ce magazine vous est offert par les annonceurs, nous les remercions. Il est mis à disposition par tous les commerçants et lieux qui le souhaitent.

Directrice de la publication et de la rédaction Nathalie Vauchez

Designer graphic Valérie Le Louer

Graphiste Peggy Landon

Rédacteurs
Catherine Bréjat - Nathalie de Fruyt
Florence Thévenot-Taveau - Yann Fabi
Jean-Louis Rémy

Stylisme mode Florence Taveau - Lara Laurençon

Photographes Gecko Production - Incognito.fr

Illustrations Valérie Le Louer

Régie publicitaire Lara Laurençon
(La Rochelle Nord et Île-de-Ré)
Barbara Rambault (La Rochelle Sud)

N° ISSN : 2257-0721
Impression Imprimerie Rochelaise
PEFC 10-31-1240

PEFC 10-31-1240

Rhéa Marketing - 19 av. de Philippsburg
BP 43 - 17410 Saint-Martin-de-Ré
Tél : 05 46 00 09 19 - Fax : 05 46 00 09 55
fames@rheamarketing.fr
rhea@rheamarketing.fr

Toutes nos publications sont consultables sur
www.rheamarketing.fr

sommaire F'Âmes

Ma RENCONTRE DU MOIS 4
Ma CULTURE 5
Mon LOOK 6
Mon BIEN-ÊTRE **Ma** BEAUTÉ 10
Ma FORME 13
Mon SHOPPING 15
Ma TRIBU 16
Mon TEST 18
Mes BONNES ADRESSES 19
Mes PAPILLES 20
Mon CHEZ MOI 22
Mon BRÉSIL 35
Mon ESCAPADE 45
Mes DÉPLACEMENTS 48
Mon DESTIN 50

sommaire O z'Ômes

Ma VOITURE 52
Ma RENCONTRE DU MOIS 53
Mes PAPILLES 54
Mon LOOK 56
Ma CULTURE 57
Mon AGENDA 58

Ré à la Hune
LE JOURNAL D'INFORMATION GRATUIT DE L'ÎLE DE RÉ

www.realahune.fr
LE Site d'actualité et d'information de l'île de Ré pour :
›› s'informer ›› comprendre ›› se renseigner ›› se divertir

PARCOURS DE F'ÂMES

DU RÊVE À LA RÉALITÉ

Texte : Nathalie De Fruyt | Photos : D.R.

Elodie a 36 ans. Elle est la maman de Joséphine et de Charlotte. Elodie était institutrice et aidait son artisan de mari pour l'administratif. C'est une femme comme on en croise tous les jours. De ces femmes qui pensent aux autres, beaucoup, et à elles, un peu. Et puis, un jour, elle a décidé de vivre sa passion : le théâtre. Elle s'est investie à fond dans son projet, a écrit et monté un spectacle. En juillet, elle sera à l'affiche du théâtre en été avec « *La Théorie du Petit Pois, ou pourquoi qu'ça s'rait pas vous la vraie princesse ?!* ».

Comment cette jeune femme à la vie bien remplie a-t-elle trouvé le temps et l'énergie de changer de cap ?

Au lycée déjà elle faisait partie du groupe théâtre et aux réunions familiales c'est elle qui préparait les spectacles. De temps en temps Elodie participait à des ateliers-théâtre. Bien sûr Elodie gardait au fond d'elle cette envie de passer le cap. De devenir comédienne « pour de vrai ». Mais bon, entre le rêve et la réalité, il y a un pas, un grand pas. On connaît toutes ces moments de questionnement, habituées que nous sommes à répondre aux requêtes des uns et aux besoins des autres en s'oubliant un peu. Parfois on se demande : ai-je vraiment tracé mon chemin ? Je fais ma vie ou je la subis ? Ça nous colle un coup de vague à l'âme et puis ça passe et on reprend le collier. Elodie, elle, à 20 ans, voulait faire le prestigieux Cours Florent à Paris. Mais elle a eu peur du statut précaire de comédienne alors elle a fait des études de commerce et bossé chez Décathlon. Mais très vite, elle comprend que ce n'est pas son truc. Elle veut « être à la base des choses ». Alors elle devient maîtresse. Là, c'est comme une représentation chaque jour devant un public conquit à sa cause. Et ça, Elodie, elle aime. Son mari monte une entreprise de couvreur zingueur et a besoin d'aide. Elodie se met en disponibilité et l'aide pour l'administratif. Entre temps, elle a fait deux bébés et transformé une grange en maison. Bref, un parcours comme celui de beaucoup de femmes qui sont là quand on a besoin d'elles.

C'est une rencontre avec Anne Voisin, comédienne et metteur en scène qui va donner le déclic

Anne, qui a vu Elodie sur scène, lui propose d'aller plus loin, de travailler son potentiel artistique. Elodie réfléchit le temps d'un été. L'envie est plus forte que la raison ; elle en parle avec son mari et ses filles... et se lance.

« Je me suis rendue compte que penser à moi ce n'est pas de l'égoïsme car les autres en profitent aussi. Lorsque je suis frustrée ce n'est pas un bonheur pour mon entourage. Lorsque je m'éclate, ça se ressent aussi. Concrètement, pour préparer mon spectacle j'ai passé un an avec un carnet à la main pour noter les situations de la vie et pour créer mes différents personnages. C'était presque obsédant. Pendant que je tapais les devis pour mon mari, je pensais à mon texte, à mes personnages. Et puis il a fallu passer à la création physique des personnages, les amener à la vie. C'est un peu comme un accouchement… en plus douloureux ! J'ai pris tous mes vendredis pour bosser la mise en scène. Il y a eu des moments de doute mais Anne Voisin et mon chéri m'ont toujours soutenue et aujourd'hui je suis fière d'avoir fait tout ce chemin. Mon objectif premier est de faire rire les gens, de les amener à s'évader, à se rencontrer eux-mêmes. Le thème de mon spectacle est justement que nous sommes ce que nous voulons être à partir du moment où on s'autorise à l'être. Si on est une princesse pour nous même alors on l'est aux yeux de tous les autres.»

Aujourd'hui Elodie est une comédienne aux yeux de tous les autres.

REPRÉSENTATIONS : **19 et 20 juillet à l'Arsenal à La Rochelle**
RÉSERVATIONS : **06 33 75 76 46**

L'ÉVÉNEMENT LITTÉRAIRE de l'été

La 8e édition de l'Île aux Livres se déroulera au Bois-Plage, les 8 et 9 août, sous le parrainage, de Madeleine Chapsal et Patrick Poivre d'Arvor, fidèles au poste.

Texte : Catherine Bréjat

Ce salon, dont Joschi Guitton et Stéphane Guillot ont eu l'idée, est devenu, au fil des années, un événement majeur de la vie littéraire de la région, accueillant à la fois des auteurs connus des cercles littéraires parisiens, des écrivains régionaux et décernant des prix. Parmi ceux-ci le prix « L'Île aux Livres / La Petite Cour », du nom du restaurant parisien où il est décerné, récompense un roman paru dans l'année précédant le salon. Un jury prestigieux, parmi lequel on attend Mazarine Pingeot, décernera le prix de cette année. D'autres prix sont prévus, celui de l'île de Ré attribué à un auteur rétais, le Concours des jeunes auteurs, le prix des Lycéens de La Rochelle et un prix spécial récompensant une œuvre.

Un texte sur la grâce

À un moment où la fréquentation des salons du livre connait quelque difficulté, en voici un où les écrivains trouvent leur place, ce qui explique son succès. Cette année plus d'une centaine d'auteurs seront présents, ceux qui reviennent régulièrement car chaque année ils publient un nouvel ouvrage et ceux qui, pour une raison ou une autre ont fait le buzz dans le monde littéraire.

LOLA LAFON

© Lynn-SK

C'est le cas de Lola Lafon, auteur de *La petite communiste qui ne souriait jamais* (Actes Sud) qui s'attache aux pas de Nadia Comaneci, célèbre gymnaste roumaine découverte aux Jeux Olympiques de Montréal en 1976 qui fit dérailler les ordinateurs en recevant une note de 10/10 jamais enregistrée alors. Fascinée par l'ascension de la jeune athlète vers un statut de mythe planétaire, l'auteur à travers un dialogue imaginaire décrit les voltiges de la jeune fille mais aussi son entrainement épuisant, les blessures et la propagande communiste qui l'utilise. Entre les parties dialoguées, Lola Lafon nous plonge dans la réalité du régime Ceausescu, dictateur délirant, nous montrant, entre autres, l'étonnement des jeunes gymnastes découvrant à l'Ouest la société de consommation. Puis le corps de Nadia va changer, elle devient très normalement une femme. Un quotidien français titrera en 1980 : « La petite fille s'est muée en femme, la magie est tombée », résumant ainsi tout le drame de la jeune femme qui s'exilera aux États-Unis en 1989.

RAJ DE CONDAPPA

D.R.

Une ouverture sur l'international

Les organisateurs du salon ont invité Elisabeth et Raj de Condappa, fondateurs d'une maison d'édition franco-indienne installée à Pondichéry : Kailash Éditions. Ils publient les textes de grands écrivains voyageurs dont Pierre Loti qui parcouru l'Inde pour une mission diplomatique. Dans une perspective d'échanges culturels entre l'Inde, l'Asie du Sud-Est et la France, la production des Éditions Kailash est diffusée dans toutes les librairies françaises et à Paris dans leur propre librairie rue Saint-Jacques.

Ce salon s'annonce comme un grand cru, qui ne devrait pas dépareiller des précédents.

www.ile-aux-livres.fr
www.facebook.com/ileauxlivres

Jean un jour, JEAN TOUJOURS...

JEAN TONIC SANS MODÉRATION !

On l'aime brut, usé, délavé... On le porte au bureau, en réunion, au marché, en soirée dance... On l'aime slim, on l'aime flare, on l'aime en jupe, en chemise, en blouson, en veste. On l'aime version girly, sport, sexy ou couture. On l'aime tout le temps. On l'aime depuis toujours. **Ça tombe bien, le Denim est ultra-tendance et ça va à tout le monde.**

Robe et sac, allure bohème chic. Une valeur sûre pour l'ile de Ré ou Marrakech.

Le jean « Boy Friend » pour toutes les silhouettes. A adopter avec des talons vertigineux pour casser le coté Bad Boy.

- *Robe et sac :* **Boutique INDIGO BAY**

- *Blouson, pantalon, boucles d'oreilles :* **Boutique ADSO**
- *Ceinture :* **Boutique INDIGO BAY**

Stylisme mode et texte : Florence Thevenot -Taveau, Lara Laurencon | Photos : Pascal Gecko

Merci à notre modèle **ISABEL**

La mise en beauté cheveux a été réalisée **by DOLORES**, « Lookeuse, Coupeuse, Tricheuse », coiffeuse à domicile **06 22 11 48 47 www.ose-lct.com**

MERCI À NOS BOUTIQUES PARTENAIRES

INDIGO BAY 23 rue des Merciers. La Rochelle
ADSO Centre Commercial du Fief Rose. Lagord
ESPRIT Centre Commercial du Fief Rose. Lagord

Aspect jean délavé pour un perfecto en cuir souple associé à un jean esprit seventies. C'est rock, sexy et pétillant.

- *Pantalon, chemise et blouson :* **Boutique ESPRIT**

L'incontournable blouson pas trop cintré, idéal pour « garçonniser » l'autre grosse tendance de l'été, le pantalon à fleur.

- *Pantalon, boots, tee-shirt et blouson :* **Boutique INDIGO BAY**

On choisit là un blouson très clair et très près du corps, associé avec un jean blanc et chahuté avec des bijoux façon Pocahontas.

- *Pantalon, tee-shirt et blouson :* **Boutique ESPRIT**

Dentelle et jean, superbe mariage.

- *Veste, robe :* **Boutique ADSO**

La PVJ (la petite veste en jean pour les non initiées) se conjugue aussi en blanc, avec perles et chaines dorées.

- *Pantalon, veste et débardeur :* **Boutique INDIGO BAY**

Une marque rendue célèbre par Kate Moss, en exclusivité à la Rochelle. La promesse ? Une couture arrondie qui galbe les fesses. Promesse tenue !

ADSO
JEAN'S BAR &CO
Merci à nos modèles Deborah, Sarah, Kevin et Loan.
Coiffure Dolores – Lookeuse, Coupeuse, Tricheuse / 06 22 11 48 87 – www.ose-lct.com
MULTIMARQUES DE 300 M²
HOMME - FEMME - JUNIOR
Ouvert du Lundi au samedi
de 10h à 19h
05 46 69 21 58 - Parc Commercial du Fief Rose (à côté de Leclerc) - LAGORD
FIEF ROSE

Mes SORTIES

le triolet
un club
le triolet
un club
La fièvre du Triolet :
une ordonnance pour
nos envies festives !
C'est le Club mythique de la ville (since 1970) ou toutes les générations se sont croisées et se croisent avec leurs anecdotiques souvenirs procurant au Triolet ce supplément d'âme qui fait la différence.
Miroirs noirs, laiton, laques et marbre au rez-de-chaussée. Inox, cuir et sculptures à l'étage complété par un jardin d'hiver qui reçoit les fumeurs. Deux ambiances musicales. Réservation de l'étage pour anniversaires, mariages et soirées privées (jusqu'à 80 pers).
Le Triolet, contact communication : 06 23 01 98 05
Le Triolet,
rythmeur d'événements
Parce qu'il talonne toujours de près l'activité festive rochelaise, Le Triolet revêt, pour le plus grand plaisir de tous, sa casquette d'agent spécialisé dans l'organisation et la production de rendez-vous événementiels. L'équipe du Triolet vous propose désormais de mixer tous les ingrédients nécessaires à une expérience festive sur mesure !
www.soirees-privees-la-rochelle.com
8 rue des Carmes – 17000 La Rochelle
05 46 41 11 88 – 06 17 92 40 50
contact@le-triolet-club.com
www.le-triolet-club.com

Toujours À LA POINTE DE LA MODE

Texte : Catherine Bréjat

Fashion Night Couture, que nous retrouverons cet été sur les podiums de l'Hôtel Clerjotte à Saint-Martin de Ré, nous apporte chaque année des nouveautés. Depuis les soirées de l'an passé, la structure, née dans l'île de Ré, s'est diversifiée.

© Didier Teurquetil

© Didier Teurquetil

© Didier Teurquetil

© Richard Photography

© Richard Photography

Philippe Noël, directeur de Fashion Night Couture, porte ici un gant blanc, comme ses invités, en signe de paix.

Philipe Noël, son directeur, a créé, le 9 avril 2014, une nouvelle chaîne de télévision sur Internet, baptisée Fashion Night Couture TV, totalement consacrée à la mode et au luxe. Elle émet en continu depuis cette date et sera ultérieurement, en 2015, basculée sur le câble. On peut ainsi assister désormais à la retransmission des défilés de mode et suivre l'actualité des grands créateurs à travers des interviews, des chroniques, des reportages effectués dans les grandes maisons de couture et des plateaux TV. Certains grands noms de la mode parisienne s'y intéressent déjà comme Dior, Jean-Paul Gauthier, Versace, John Galliano, Jean Doucet, Franck Sorbier ou Éric Tibush.

Puis, le 16 avril, 12 créateurs lui ayant fait confiance, Philippe Noël, a lancé son premier défilé parisien au Salon des Miroirs, dans le 9e arrondissement, un lieu récemment redécouvert qui vient d'être redécoré comme au premier jour et fait partie des endroits tendances de la capitale.

LES DÉCOUVERTES DE L'ÉTÉ 2014

Cet été, trois défilés investiront la cour du musée de Saint-Martin de Ré, les 9,10 et 11 août. Le 9 août, un hommage sera rendu à Nelson Mandela, disparu il y a peu. Le 10 août une rétrospective du défilé parisien du mois d'avril sera offerte et la Grande Finale aura lieu le 11 août, avec une surprise à la clé. Rébecca Ayoko, top international, égérie de Saint-Laurent est l'ambassadrice de la manifestation depuis sa création et le reste. Douze créateurs stylistes ont répondu à l'appel et présenteront leurs marques : Stéphanie Saunier, « Des idées folles », Marie-Yolande Laroche Hosseini, « M-Y-Style », Christophe Reyre-Arko, « Fleur de peau », Romuald Bertrand, « le Fil du Temps » et l'avant-gardiste Romain Thévenin, « Serum ». Lecy Crea amènera avec elle son monde féérique. Mariah Bocoum, l'une des figures montantes de la mode malienne, présentera sa griffe « Les Péchés Mignons ». « K et R Creat' » rassemble sous cette appellation deux créatrices qui nous feront admirer des modèles à la touche orientale. Le duo de créatrices Pluri'elles, by Leefa et Pimsy, proposera en exclusivité sa première collection couture « Douceurs Éphémères », inspirée du monde la de la pâtisserie et pour la première fois lors d'un défilé Fashion Night Couture, un créateur de lingerie féminine, Florian Chalvin, proposera les modèles de sa marque « Passion Lingerie ».

Les Marylines, artistes réalisant des spectacles de cabaret plein d'humour, animeront ces trois soirées qui devraient faire date dans la vie nocturne rétaise.

RAYONS VERTS

Le Supermarché
BIO

Des prix, du choix,
de la fraîcheur,
des livraisons quotidiennes...
17 conseillers à votre service.

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h30.
Parking privé réservé à la clientèle.

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

67 Boulevard André Sautel à La Rochelle
05 46 07 41 00
www.rayonsvertlarochelle.com

L'ÉPILATION DÉFINITIVE

EN QUESTIONS

Texte : Nathalie de Fruyt | Illustration : Valérie Le Louer

Avec l'arrivée de l'été, pas question de voir un poil qui dépasse. La mode écolo-poil-au-dos américaine n'ayant, fort heureusement, pas traversé l'Atlantique ! Fini le rasoir qui fait piquer nos jambettes et la cire qui fait mal, l'épilation définitive se généralise.

Quelques conseils pour y voir plus clair.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le principe de l'épilation longue durée repose sur l'utilisation de l'énergie lumineuse car elle a la propriété d'être captée par les pigments foncés. Elle suit donc le trajet du poil jusqu'à son bulbe. La lumière se convertit alors en chaleur et élimine le follicule pileux sans causer de lésion à la peau. Cette technique est donc efficace surtout sur les peaux claires à poil foncé. Il existe deux méthodes : le laser et la lumière pulsée. Le laser est un dispositif qui amplifie la lumière et la fait converger en un étroit faisceau avec une longueur d'onde unique. L'effet de ces faisceaux est donc stable et mesuré. L'embout utilisé est petit et cible le poil avec précision.

La lumière intense pulsée (LIP) utilise une lampe qui émet ainsi par impulsions des ondes de longueurs différentes. Ces faisceaux lumineux sont appliqués à l'aide d'un gros embout à large spectre qui permet de traiter une surface plus grande, mais sans pouvoir cibler le poil. Concrètement, avant la séance, on se rase les poils. Pendant la séance, on est généralement allongé, le praticien a une sorte de douchette qu'il passe lentement sur notre peau. Ensuite, les bulbes vont tomber d'eux même quelques jours après la séance.

EST-CE EFFICACE ?

Alors que certains poils sont à maturité, d'autres bulbes sont en sommeil. Il faudra donc étaler le traitement sur une durée couvrant la totalité du cycle pilaire (de 7 à 18 mois). Attention, il est primordial de respecter un délai entre les séances. Dans l'absolu ce délai est de 3 à 11 semaines. Le nombre de séances nécessaires dépendra aussi de votre type de peau et de poil, veillez donc à demander un devis ou pour le moins une estimation du nombre de séances qui vous sera nécessaire pour obtenir une peau de bébé. L'efficacité dépend donc du praticien et du matériel utilisé. Avant de vous lancer, sachez que les poils peuvent repousser après une épilation sous l'influence de certains médicaments ou de transformations hormonales.

SUR TOUTES LES ZONES, Y COMPRIS LE PUBIS ?

La réponse est oui. Toutes les zones du corps peuvent être traitées. L'avantage du pubis est d'avoir une peau claire et donc très réceptive à ce genre de traitement. Elle est cependant plus fragile et nécessite plus de précautions.

ÇA FAIT MAL ?

Un peu. Imaginez un petit coup d'élastique (même pas drôle !) qui se répète pendant toute la séance sur la zone traitée puis pendant quelques heures on éprouve comme un léger coup de soleil.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Il faut compter de 40€ (pour la lèvre supérieure) à 200€ (pour les demi-jambes) par séance. Et il faut entre 4 et 8 séances pour obtenir une bonne efficacité.

Dans tous les cas, une mauvaise utilisation de ces méthodes peut provoquer de graves brûlures. La loi a donc prévu que seuls les médecins peuvent les utiliser.

Texte : Catherine Bréjat
Photos : Incognito.fr

LA MÉDI-COSMÉTIQUE AVEC PAR'A LA PLAGE

LE + DE PAR'A LA PLAGE : Pour tout soin (visage et corps) d'1h, le pont est offert !!!

Dirigée par Arnaud Cante, docteur en pharmacie, spécialisé en dermatologie, en médication familiale et en nutrition, Par'a la plage préfigure la parapharmacie de demain. Arnaud Cante est épaulé dans son entreprise par Leititia et Aurélie, deux esthéticiennes dont l'écoute et la compétence sont très appréciées de la clientèle.

Par'a la plage

09 67 11 07 38
La Croix Michaud
14 rue des Caillotières
LA FLOTTE EN RÉ

LE MONDE EXTRAORDINAIRE DE LA MÉDI-COSMÉTIQUE

Arnaud Cante prend le temps de rechercher la cause d'une pathologie avant d'établir un diagnostic précis et de conseiller les produits et soins appropriés. Il a choisi de travailler avec des marques se situant à la pointe du progrès. Née de la rencontre de deux mondes, celui de la cosmétique et de la médecine esthétique, la médi-cosmétique permet d'associer les dernières connaissances de la médecine esthétique au produit cosmétique, pour lutter contre le vieillissement de la peau. Ainsi, toutes les crèmes de la gamme anti-âge de Filorga contiennent des chronosphères servant de vecteur à des actifs, identiques à ceux utilisés en cabinet médical, pour aller plus profond que l'épiderme. Filorga, encore, a développé avec les chercheurs de la NASA et du CNRS, une technologie à base de luminothérapie pour relancer le fonctionnement des cellules marchant au ralenti. La recherche et l'innovation sont également au cœur de la mission de SkinCeuticals. La marque, née d'une découverte révolutionnaire en matière de formulation d'anti-oxydants, continue à lancer des produits nouvelle génération dont les principes actifs sont les plus dosés d'Europe. La technique du soin galvanique, enfin, renvoie au plus profond dans le derme des actifs ionisés.
Mais encore faut-il que ces produits soient prescrits à bon escient par un professionnel possédant un savoir dermatologique et c'est en cela que la compétence d'Arnaud Cante est indispensable : il sait associer un bon diagnostic à des produits pointus.

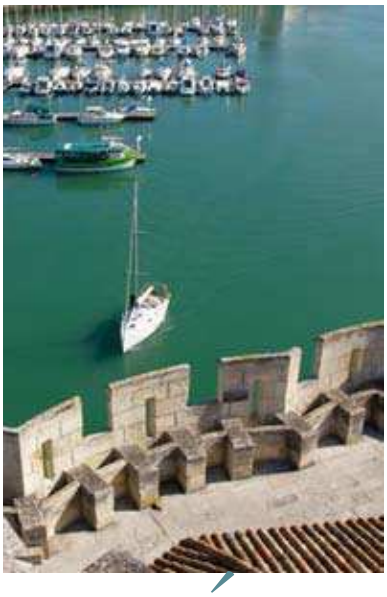
DES SOINS SUR MESURE

Tous ces produits issus de la médi-cosmétique réhydratent, raffermissent, travaillent sur la densité et l'élasticité de la peau, ou sur les taches et les rougeurs et permettent de faire en sorte que les soins du visage et du corps, pratiqués dans les deux cabines spacieuses de Par'a la plage, soient sur mesure et avec des résultats visibles immédiatement.
Les 4 150 références de la parapharmacie dont des huiles essentielles, des produits bio sont également utilisées en cabines ainsi que les vertus de la mésothérapie, ce qui permet d'adapter les soins au cas particulier de chaque cliente, d'aller au-delà d'une approche purement esthétique et de réaliser un soin unique et sur mesure.

MINCIR INTELLIGEMMENT

Par'a la plage propose un programme minceur avec coach pour mincir intelligemment et durablement. Après un questionnaire, suivi d'une séance de diagnostic nutritionnel, de façon à adapter votre alimentation à votre mode de vie, des objectifs sont ensuite fixés que votre coach vous aidera à atteindre. Le taux de réussite est élevé.

Par'a la plage, toujours à la pointe de l'innovation, vous réserve beaucoup d'autres découvertes et nous vous invitons à rendre visite à Arnaud Cante qui vous en parlera avec passion.



LA ROCHELLE-RÉ, belle étape vélo

DE LA CHARENTE-MARITIME

Texte : Yann Fabi | Photos : DR

La Charente-Maritime s'est engagée depuis bien longtemps dans le domaine du développement durable et a fait de la protection de son environnement une valeur incontournable. Ainsi, aux quatre points cardinaux du département, un réseau de pistes dédiées au vélo a pris ses aises. A La Rochelle et sur l'île de Ré par exemple, où les déplacements doux et écologiques attirent toute l'année visiteurs et locaux.

Historiques ruelles ou échappée belle : à La Rochelle, 160 kilomètres d'itinéraires cyclables offrent le choix de la découverte urbaine ou des embruns océaniques. Côté ville, vous pouvez sillonner les historiques quartiers Saint-Nicolas, Saint-Sauveur ou Saint-Eloi, rebondir sur les pavés de la rue de l'Escale, oser les ruelles à arcades et à boutiques de créateurs. Côté mer, après l'ombre des arbres centenaires du parc Charruyer et des belles façades de la chic Genette, les lumières de l'Atlantique. Posez vos roues sur le chemin littoral, jouez à cache-cache avec l'horizon où se découpe par temps clair l'emblème de la Charente-Maritime : Fort Boyard. D'ocres falaises, de doux tournants et voilà déjà la plage de Chef-de-Baie. Attachez votre monture et ménagez-vous un peu de repos dans cet écrin de sable et de verdure.

Sentir Ré respirer

Quelques coups de pédales plus tard, Ré vous apparaît, mais Ré se mérite... Enjambant le pertuis, le pont en arc-de-cercle monte d'abord deux kilomètres avant une descente en roue libre d'un kilomètre sur la commune de Rivedoux dédiée aux kite-surfeurs. A vous les 90 kilomètres de chemins cyclables d'une île unique, bucolique, onirique. Villages, venelles, roses trémières, maisons blanches, volets verts, ports pour la carte postale et les incontournables *. Pour sentir Ré respirer, rendez-vous plutôt sur la piste fréquentée « La Flotte, Saint-Martin, Le Bois-Plage, La Couarde » avant de vous évader vers Loix, l'île dans l'île. Marais salants et parcs à huîtres vous accompagnent jusqu'à la pointe du Grouin. La balade est belle, nature. Plus loin, au cœur de la réserve naturelle de Lilleau des Niges, les oiseaux migrateurs se laissent observer avec modération et le monde est silence. Plein nord, dans la forêt domaniale du Lizay et du côté du Petit-Bec, l'ambiance est plus « surf » et les eaux transparentes. Ici, au bout du bout de l'île, faites la tournée des plages, Trousse-Chemise, la Patache, Gros-Jonc... ou choisissez l'une d'entre elles pour regarder l'océan en face. Les Portes-en-Ré sont à quelques tours de roue, mais attention pour le retour, la Rochelle n'est pas... la porte à côté.

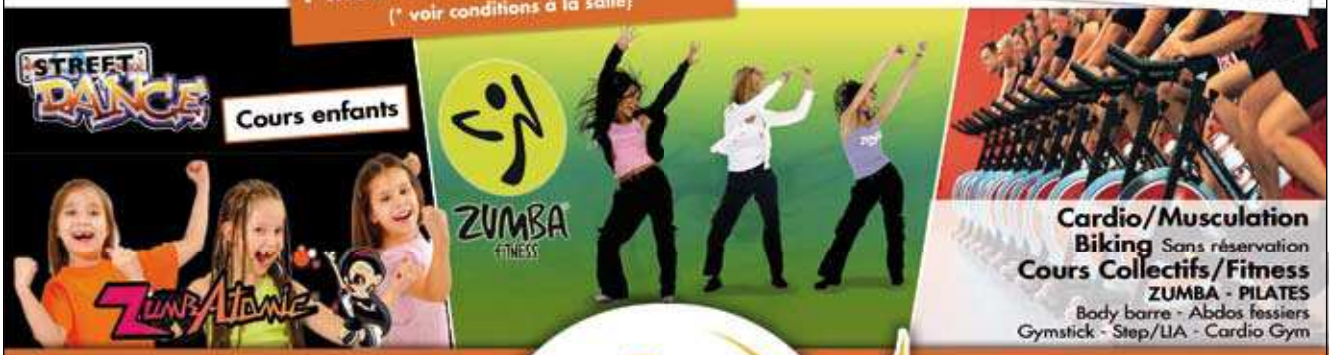
**Un soin thalasso à l'hôtel Richelieu de La Flotte, une glace à La Martinière sur le port de Saint-Martin, un verre en terrasse du Café du Commerce d'Ars, un dîner-concert à La Bazenne sur la place des Portes...*

Plus de 1000 m² dédiés au sport

Pour un été en pleine forme

OFFRE D'ÉTÉ
1 mois acheté + 1 mois offert*
(* voir conditions à la salle)

+ de **30 vélos** sur **120m² de salle**



Cardio/Musculation
Biking Sans réservation
Cours Collectifs/Fitness
ZUMBA - PILATES
Body barre - Abdos fessiers
Gymstick - Step/LIA - Cardio Gym

Ever Bod
Sport et santé pour tous

À la rentrée, ouverture de **votre nouvel espace** de **360m²** avec un ***concept unique à La Rochelle***
TOUS NIVEAUX & ACCESSIBLE À TOUS

Horaires du lundi au vendredi de 8h30 à 21h00 et le samedi de 9h00 à 16h00
www.everybody17.fr – www.kabuto.sitew.com
22 rue Claude Debussy - LA ROCHELLE – **05 46 27 29 00**

1 TISSUS TELOR

Coussin coloré fabriqué avec du tissu modèle Tariga, 100 % coton en 2,80 m à 25,90 € le m.

Coup de cœur de Ghislaine

TISSUS TELOR
Zac des Fourneaux
ANGOULINS SUR-MER
05 46 41 40 10

Coups de Coeur de la rédaction

SAC À MAIN MODÈLE ALIX

Simple et épurée, la ligne Alix réunit les exigences concentrées des femmes d'aujourd'hui. Matière : Cuir de vachette pleine fleur / Doublure : Polyester, lie de vin / Aménagement : 1 poche téléphone, 1 poche plate, 1 grande poche zippée et 1 mousqueton clés. Bandoulière amovible / Finitions : Connecteurs poignées en métal finition nickel brillant / L290 x P105 x H240 mm.

Coup de cœur de Barbara

2

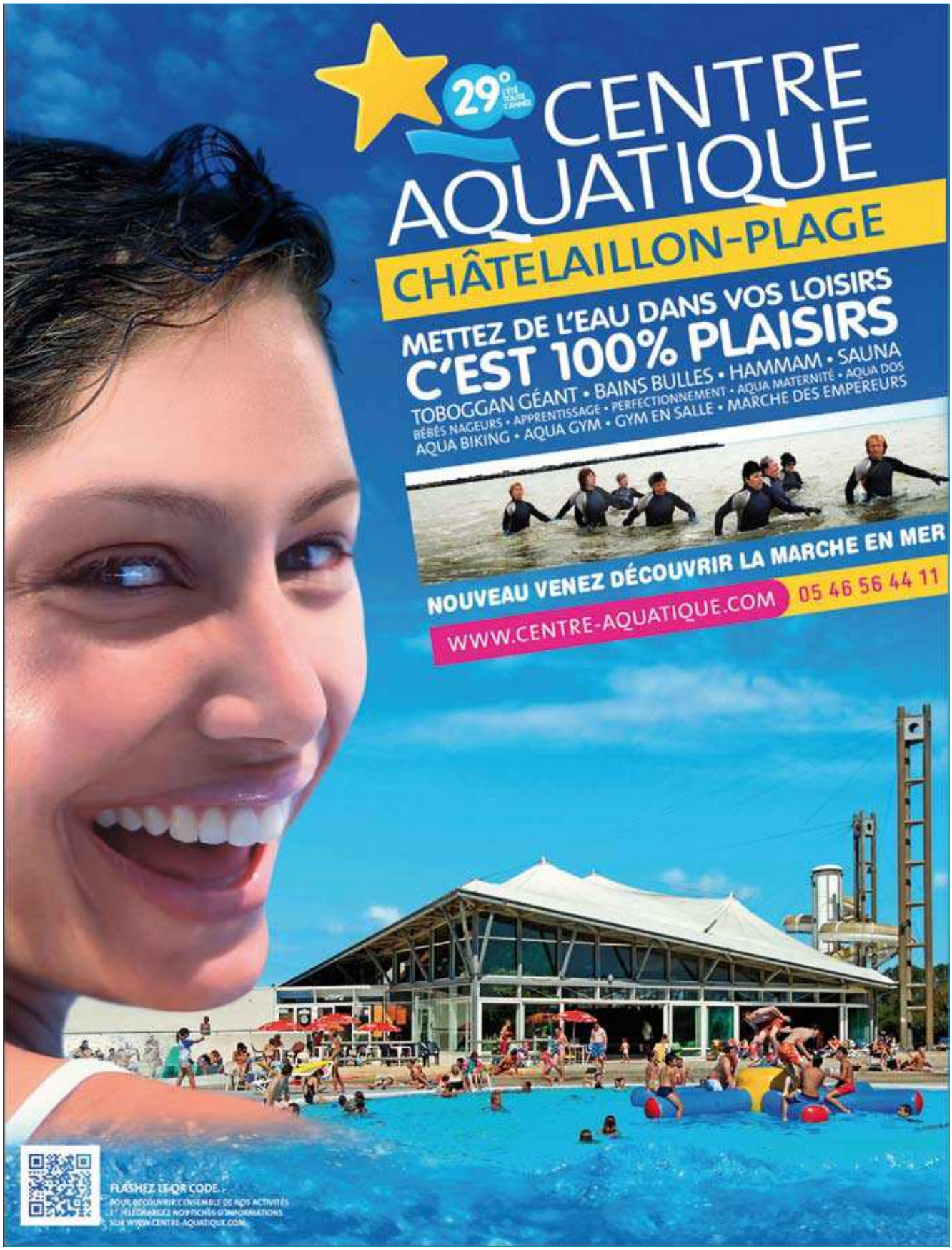
- Sac Alix : **295€**
- Portefeuille : **95€**

Boutique
LE TANNEUR
13 bis rue Saint-Yon
LA ROCHELLE
Tel : 05 46 50 88 47

VILLA ROYALE
UN INSTITUT À LA POINTE DE LA TECHNOLOGIE

Cryo 21 sculpteur naturel du corps et du visage avec photos avant/après (allez voir sur www.maryh-vip.com)

INSTITUT
VILLA ROYALE
05 46 07 73 13
67 bd Cognehors - LA ROCHELLE
À l'entrée de la rue du Moulin Rouge
www.villa-royale-institut.com


29e
CENTRE AQUATIQUE
CHÂTELAILLON-PLAGE
METTEZ DE L'EAU DANS VOS LOISIRS
C'EST 100% PLAISIRS
TOBOGGAN GÉANT • BAINS BULLES • HAMMAM • SAUNA
BÉBÉS NAGEURS • APPRENTISSAGE • PERFECTIONNEMENT • AQUA MATERNITÉ • AQUA DOS
AQUA BIKING • AQUA GYM • GYM EN SALLE • MARCHE DES EMPEREURS
NOUVEAU VENEZ DÉCOUVRIR LA MARCHE EN MER
WWW.CENTRE-AQUATIQUE.COM
05 46 56 44 11
FLASHEZ LE QR CODE.

FRÈRES ET SŒURS, EST-CE QUE « DISPUTES D'UN JOUR » SIGNIFIENT « DISPUTES TOUJOURS » ?

A les voir se chamailler non-stop, on se demande s'ils vont un jour s'entendre ? Seront-ils amis, complices et solidaires pour le restant de leur vie ? Allez, on respire, on va y arriver ! Demain, dans la majorité des cas, ils seront tous copains.

Texte : Florence Thevenot -Taveau | Illustration : Valérie Le Louer

Conflits et agressivité, c'est normal dans l'enfance et pourtant ça n'augure en rien les relations futures. Les hostilités s'estompent généralement vers 15-16 ans ; les ados (surtout de même sexe) se retrouvent alors souvent complices pour mieux se liguer contre l'ordre établi et contre les parents ! Il n'y a pas de mal à les laisser se disputer (un peu). Car bâillonner les sentiments rivaux, c'est aussi empêcher l'analyse, les explications et les réconciliations qui suivent. Une explication musclée vaut mieux que des non-dits qui s'accumulent.

Le secret d'une fratrie soudée ?

On n'oublie pas de fabriquer de jolis souvenirs communs. Quand on a eu une enfance heureuse et vécu ensemble de bons moments, on a envie de retrouver une fois adulte ces frangins et frangines qui se sont construits comme nous.

Y a-t-il un mode d'emploi anti-bagarres ?

Une fratrie où tout n'est qu'harmonie n'existe pas, les bagarres sont « utiles », c'est l'occasion pour chacun de tester ses forces et de trouver les limites, d'apprendre à défendre son territoire et négocier pour se rabibocher. C'est l'école de la vie en société. Vouloir reproduire à tout prix « La petite maison dans la prairie » est une utopie. En revanche, au quotidien, on répète à l'infini les mêmes recettes, c'est un bon ciment. On encourage donc le partage et l'échange des jouets. On ne nie pas les colères quand ils sont énervés. On sait jouer les médiateurs après la bataille. On écoute la version de chacun, et on trouve les concessions et arrangements possibles... avant la prochaine « battle » !

A chaque taille de famille, son mode d'emploi

On observe que dans les familles nombreuses les parents ont moins de difficulté à imposer des règles communes, parce que sinon ça ne fonctionne pas du tout. Même si certains enfants auront souffert de moins d'attention personnalisée, la plupart disent que jouer tous ensemble quand on est une bande d'enfants c'est forcément créateur de souvenirs ! Chacun à sa place : aîné, cadet, celui du milieu... C'est dur pour tout le monde de trouver la bonne place. Mais pas si dur que ça en réalité si les parents sont cohérents : « *Non tu ne fais pas ça même si*

ton frère le fait déjà ! Oui c'est normal, lui il a l'âge. Oui au même âge tu le feras aussi. » Et ça les enfants l'entendent très bien. La grosse erreur que font presque tous les parents quel que soit le nombre d'enfants, c'est de vouloir l'égalité à tout prix. Offrir exactement la même chose pour ne pas faire de jaloux est un mauvais calcul. En revanche, oui à l'équité : donner à chacun selon ses besoins et selon le moment.

Faut-il avoir une culture de la pacification à tout prix ?

Refuser toute forme de violence est le discours normal et la règle à respecter. Sauf si les enfants sont « victimes » d'une terreur plus forte que leur envie batailleuse. C'est-à-dire si la sanction en cas de conflit est plus forte que leurs besoins naturels de s'exprimer. On court ainsi le risque de fabriquer des « adultes cocotte-minute » réprimant toutes émotions, incapables de faire face aux conflits ou explosant démesurément en cas de problème. Continuons cependant de leur dire que s'il est interdit de se frapper chacun a le droit de « réclamer » parfois avec bruit une attention précise. Disons clairement : « *on sera toujours là pour te parler* ».

Dans l'idéal on s'offre une fois de temps en temps un déjeuner au restaurant avec chacun des enfants, un moment rien que pour lui, les autres enfants sont au courant et ils savent que leur tour viendra ! Et puis on dit à Tom qui a des difficultés en classe qu'on va passer du temps juste avec lui tous les soirs de cette semaine. Et puis on dit à Pauline qui est très bonne élève, que si elle accepte d'aider Axel pour ses devoirs, on ira juste avec elle un samedi faire les boutiques ! Elle est forte en math, elle est heureuse de l'aide qu'elle lui apportera, ça la valorise, ça soulage Axel qui lui en est ainsi reconnaissant... C'est une relation gagnant-gagnant, la force de l'un sert à l'autre. On évite absolument la compétition, on ne compare jamais, ça s'appelle leur apprendre la solidarité, et c'est précieux en famille.

Dans tous les cas, pour que l'on n'entende pas cette fameuse phrase « *C'est pas juste* », on peut laisser libre cours à leur expression, une boite à « Idées », une boite « Merci », une boite « Colères » ou instaurer une fois par mois un conseil de famille où chacun dit ce qu'il a sur le cœur, ses plaintes, ses griefs. Tout est mis à plat, résolutions notées, et si le mois suivant elles ne sont pas tenues, on ressort le papier. Ça les aide à prendre conscience de l'autre, et à ne pas se sentir injustement traités.

ET DANS UNE FAMILLE RECOMPOSÉE, ON FAIT COMMENT POUR LES SOUDER ?

Les adultes devront poser des règles encore plus précises que dans une fratrie de sang. On dispense en premier lieu d'obliger les enfants de s'aimer d'amour fort, on n'oublie pas qu'ils ne sont peut-être pas aussi joyeux que nous et on n'en rajoute pas dans le genre *«on va faire une belle famille »*. En deuxième lieu, la première fois qu'ils se rencontreront, on imagine un lieu festif, qui ne soit pas en tout cas ordinaire pour chacun d'entre eux. Disney Land, ou un accro branche, peu importe le lieu, ils vont jouer ensemble sans avoir besoin de se parler. Ils vont se tester sans qu'on s'en rende compte. Ils vont échanger comme des enfants dans le jeu et le plaisir, ça c'est fédérateur. En revanche on leur dit très précisément que s'ils ne sont pas obligés de s'aimer, ils sont obligés de se respecter. On fixe de nouvelles règles de communauté, les enfants acceptent en général très volontiers le changement quand il est expliqué. Chacun garde sa place et chacun doit aussi faire de la place pour les autres. Ce sont souvent les « conflits d'adultes » qui génèrent les problèmes. Quand les enfants sentent leurs parents (et nouveaux couples) heureux, ils sont majoritairement bien adaptés dans une fratrie « en plus ».

Texte : Nathalie de Fruyt

Quelle mère êtes-vous ?

Qu'ils soient encore bébé ou déjà adulte, nous essayons toujours de faire au mieux pour eux. Avec nos croyances, notre culture, nos valeurs, nos possibilités et nos imperfections, on est toutes des bonnes mamans, toutes différentes, et toutes à nous demander : « *Suis-je trop laxiste ou trop stricte? Castratrice ou distante ?* »

Pour avoir quelsques éléments de réponse, faites vite ce test !

Tous les matins, votre petit bonhomme de 6 ans s'habille :

- ❤ Tout seul comme un grand.
- ➡ Avec les habits que vous lui avez préparés la veille.
- ✖ Vous l'habillez.

Lorsque votre bout de chou de 6 mois pleure car il ne veut pas dormir :

- ✖ Il s'endort habituellement dans vos bras ou sur le canapé à coté de vous.
- ❤ Vous accourez pour le prendre dans vos bras.
- ➡ Vous attendez 10 minutes avant de décider.

Vous laissez votre enfant de 16 ans sortir le soir jusqu'à :

- ❤ 21 heures.
- ➡ 23 heures.
- ✖ Il gère, il est assez grand.

Il ou elle est de sortie :

- ✖ Vous ne dormez pas jusqu'à son retour.
- ➡ Vous dormez.
- ❤ Vous vous couchez mais demandez qu'il vous prévienne quand il rentre.

Vous trouvez son journal intime sous son matelas :

- ✖ Vous le laissez en place.
- ➡ Vous jettez un petit coup d'œil histoire de voir si tout va bien.
- ❤ Vous le dévorez.

Au moment du coucher :

- ➡ Vous lui faites un bisou dans son lit.
- ❤ Vous lui racontez une histoire pour s'endormir.
- ✖ Vous lui dites bonne nuit.

En période scolaire, votre lycéen mange :

- ➡ A la cantine.
- ❤ A la maison.
- ✖ En ville.

Votre adolescent veut un tatouage :

- ❤ Il en est hors de question.
- ➡ Vous l'accompagnez chez le tatoueur pour en discuter.
- ✖ C'est son corps, il fait ce qu'il veut.

L'argent de poche, c'est :

- ✖ A la demande.
- ❤ Jamais, il n'a qu'à travailler.
- ➡ Une somme fixe qui augmente avec l'âge.

Vous lui payez un forfait téléphonique :

- ➡ Il a une carte SIM à recharge dans un vieux téléphone.
- ✖ SMS/MMS/Web et appels illimités.
- ❤ Forfait bloqué.

RÉSULTATS

Un maximum de ✖

vous êtes une mère plutôt permissive :

Le bébé est une personne... voire un tyran ! Car vous lui passez tout et êtes devenue au fil du temps, l'esclave de la maisonnée. Les enfants savent pouvoir compter sur vous mais vous avez oublié au passage la femme, l'amante et la working girl qui était en vous. Au nom de leur épanouissement et de leur bonheur, vous avez tendance à précéder leur désirs et votre dégoût pour toute sorte de conflit ne facilite pas la mise en place de limites... pourtant nécessaires.

Un maximum de ❤

vous êtes une mère plutôt surprotectrice :

Anxieuse de nature, vous pensez devoir faire le bonheur de vos enfants... malgré eux. Votre relation est assez fusionnelle et vos choix doivent servir de ligne de conduite. Si votre autorité est naturelle, attention cependant à ne pas devenir castratrice. Si vous favorisez les rapports chaleureux, attention à ne pas étouffer vos enfants par un amour trop intrusif ; ils auraient des difficultés à couper le cordon le moment venu.

Un maximum de ➡

vous êtes une mère plutôt bienveillante :

Vous avez su préserver vos cotés femme et la mère qui est en vous se nourrit des bonheurs que la vie lui procure. Vous êtes une maman attentive aux besoins des enfants sans être toutefois possessive. Vos enfants sont pour vous de futurs adultes et vous les accompagnez sur le chemin de leur vie. Vous savez vous occuper des autres car vous vous occupez de vous d'abord et savez exprimer vos émotions.

RESTAURANT

LE GRAIN DE SABLE

Troisième été pour Loïc et Géraldine LEVEL aux commandes du grain de sable, qui confirme leur style : produits frais, cuisine maison, carte moderne qui change au grée des saisons. En ce moment, salade exotique de crevettes et sa vinaigrette au fruit de la passion, ou coquilles Saint-Jacques émulsion de citron kumbawa sur un wok de légumes. Le restaurant a été récompensé par le titre de Maître Restaurateur l'année dernière. A découvrir ou à redécouvrir...!

LE GRAIN DE SABLE
05 46 27 06 14
99 bl de la mer
CHÂTELAILLON-PLAGE

RESTAURANT

L'ÉTOILE DU MARAIS

En plein cœur des marais de Lauzières, à Nieul sur Mer, venez découvrir l'Etoile du Marais, ses plateaux de fruits de mer à composer soi-même à partir de 15 €, sa carte de poissons (selon arrivage) et ses spécialités régionales (entre 14 € et 18 €) ainsi que les desserts oubliés. Vue panoramique (1000m² de terrain) - Terrasse chauffée - Ambiance zen - Accueil chaleureux et Cuisine fine sont au rendez-vous. Formules midi en semaine (hors fériés) entre 10 € et 15 €. Formules Repas - Animations le dimanche midi (sur réservations). Informations sur le site et page Facebook.

Ouvert du mardi au samedi midis et soirs et dimanche midi. Pour plus de confort, il est préférable de réserver...

L'ÉTOILE DU MARAIS
Tél : 05 46 44 04 98
Site : www.letoiledumarais.com
Mail : letoiledumarais@gmail.com

MEUBLES

MEUBLES GAUTIER

Voilà plus de 10 ans que le magasin Gautier d'Angoulins vous fait découvrir ses différentes ambiances contemporaines. Séjours, canapés, chambres d'adultes et enfants ; des meubles de qualité fabriqués en France depuis 1958, garantis 5 ans, dont les lignes uniques raviront votre intérieur. Aline et Jean-Baptiste se feront un plaisir de vous accueillir et de vous accompagner dans la réalisation de vos projets. A très bientôt en magasin !

Magasin GAUTIER
LA ROCHELLE
Tél : **05 46 29 15 80**
Fax : **05 46 29 12 06**
gautier-larochelle@wanadoo.fr

CONSTRUCTEUR BOIS

ATELIER CHARPENTE

Constructeur bois de métier, Atelier Charpente c'est avant tout des créateurs d'espace à vivre. Ils ont développé leur savoir-faire autour de trois métiers : L'aménagement de combles perdus ; la surélévation ou l'extension de maison ; et la construction de maison à ossature bois. N'attendez plus pour les contacter, ils sont à votre disposition pour vous faire visiter les chantiers déjà réalisés.

ATELIER CHARPENTE
06 50 71 84 18
2 rue Ampère - Bât.c8
PERIGNY
www.ateliercharpente.com

Les Aristo'Cat's

67 rue de Périgny
Face au Canal de Rompsay
17000 La Rochelle
05 46 09 11 00 / 06 10 86 77 52
Ouvert uniquement le midi
du lundi au vendredi.

Face au Canal de Rompsay, **Les Aristo'Cats** sont ouverts uniquement le midi en semaine dans un décor cosy et une ambiance décontractée. Le chef David concocte une cuisine traditionnelle légère revisitée et ne travaille que des produits frais. Les plats proposés figurent à l'ardoise qui change chaque jour. Pour mieux servir sa clientèle, **Les Aristo'Cats** vous suggèrent d'appeler le chef le matin vers 9h30 pour réserver le plat dont vous avez envie parmi ceux figurant à l'ardoise ce jour-là, en même temps que vous réserverez votre table.
Une bonne adresse pour manger vite et bien à l'heure du déjeuner. Possibilité de privatiser le restaurant en soirée à partir de 15 personnes. Menus et thèmes personnalisés.

L'Ambiance Cabane

Retrouvez le goût du naturel !

FACE À LA MER

Dégustation et vente huîtres et moules chez le producteur

Vue superbe sur
la baie d'Yves,
Fouras et l'île d'Aix

Accessible en voiture,
à pied ou à vélo
par le chemin du littoral

Ouvert tous les jours
midi et soir
Dégustation à toute heure

J-Mi et Valérie Guignet - 8 rue de l'Océan - 17340 Les Boucholeurs Yves Tél. 06 84 62 07 97 www.lambiancecabane.fr

CHOCOLATERIE
MONBANA
FRANCE 1934

Chocolatez votre été et découvrez les nouveautés...

LES TABLETTES DEGUSTATION

Des tablettes à CROQUER

100g DE GOURMANDISE

6 RECETTES INCONTOURNABLES

La NOUVEAUTÉ
COUP de CŒUR

*Offre valable sur présentation de cette publicité et non cumulable avec d'autres opérations en cours

1 cadeau chocolaté Offert pour 15 € d'achat du 1er juin au 31 août*

LES MILKSHAKES

NOUVEAU
6 saveurs gourmandes et rafraichissantes pour l'été !

Chocolatez-vous la vie !
Monbana La Rochelle – ZAC DE BEAULIEU (en face de Casa)

Pour votre santé, pratiquez une activité régulière. www.mangerbouger.fr

DESSINE-MOI LA TERRE...

DÉCORATION D'INTÉRIEUR, MEUBLES, CANAPÉS, ACCESSOIRES...

LA DÉCO COMME ON L'AIME !

4, Bis rue des Caillotières 17630 la flotte en Ré - 05 46 00 84 16

www.dessinemoilaterre.com

RELOOKER SA MAISON

et la lumière fût !

Texte : JL Rémy | Illustration : Valérie Le Louer

Cela fait maintenant 20 ans que nous habitons la même maison, et même si notre demeure reste agréable à vivre, j'avoue être un peu las de sa déco statique ! Je crois avoir tout essayé en matière de disposition, mise à part le fait d'installer les meubles au plafond ! En fait, tout est une question d'atmosphère, chaude, froide, chic, désordonnée, design, cocoon… il y en a pour tous les goûts, en revanche tout le monde n'a pas les moyens de s'offrir un décorateur d'intérieur :

ALORS ESSAYONS DE FAIRE APPEL À NOTRE IMAGINATION POUR VALORISER CE QUI NE L'EST PAS, GRÂCE À LA LUMIÈRE ARTIFICIELLE !

Tout d'abord, il faut bien distinguer un intérieur dit « ancien » d'un intérieur contemporain. Un intérieur ancien offrira plus de reliefs grâce à ses murs en moellons ou en pierre, à ses pierres d'angle, à ses boiseries, à ses hauteurs, mais aussi à son sol. Un intérieur contemporain lui, offrira des surfaces plus planes, des retours ombrés et anguleux, de la brillance et des formes schématiques.

A l'heure où l'énergie coûte cher, il faut réfléchir à deux fois avant d'installer un éclairage ! Il y a bien les ampoules économiques où encore les leds, mais vérifions bien leur température de couleur. Il y a des couleurs froides mais aussi des couleurs plus jaunes dites « chaudes ». Le meilleur exemple est d'installer des leds dans la salle de bain, choisissez une couleur blanche et installez-les plus hautes que votre visage : chaque matin vous aurez l'air de Frankeinstein avec des valises sous les yeux et un teint blafard ! Comme quoi l'éclairage fait beaucoup !

Occupons-nous maintenant de la cuisine. Moderne ou ancienne, les éléments sont souvent communs. Un des éclairages qui possède depuis longtemps une réputation économique incontestée est le fluo. Quelques éclairages à leds directionnels sur le plan de travail (même blanc car moins chers) vous offriront un confort non négligeable, puis sur le dessus de vos éléments les plus hauts, installez des réglettes fluo qui feront office de rétro-éclairage vers le plafond. Votre cuisine est alors agréablement éclairée, n'hésitez pas à ajouter un spot led ou plusieurs, dans une vitrine où vous rangez vos verres.

Passons au salon maintenant. Pour les intérieurs anciens, il existe très souvent des arrivées électriques qui alimentaient des appliques murales (berk !) Soit vous décidez d'obtempérer et d'installer une de ces vieilles appliques en laiton surmontées d'une fausse bougie et d'un abat-jour à franges, soit vous jouez d'originalité en installant une vielle tuile « tige de botte », à l'intérieur de laquelle vous vissez une ampoule qui donnera en rétro-éclairage du relief à votre mur. Idem pour l'extérieur, vous avez un mur en pierre, mettez-le en valeur ! Ce mur ne s'éclaire surtout pas par le haut mais par le bas pour lui donner de la dimension ! Il peut même se programmer seul avec un détecteur de présence : à vous d'imaginer !

Le mobilier, le canapé peuvent aussi être mis en valeur, rétro-éclairez-les par le sol ! Vous pouvez même mettre de la couleur, il existe des tubes teintés pour les tubes fluos ! Après c'est une question de goût… Sur votre terrasse, un joli bouquet (ou plusieurs) de fougères séchées prendra toute sa dimension avec un éclairage basse tension placé à l'intérieur (lui aussi géré avec un détecteur de présence).

Les bandes leds, sont encore un peu coûteuses, en revanche elles sont très économiques et le retour sur investissement est là ! Vous possédez un escalier très visible, éclairez les contre marches, vous n'allez pas le reconnaître ! Attention, si vous l'éclairez avec les bandes leds visibles vous aurez l'impression d'être en boîte de nuit, c'est un choix. Faites les choses discrètement… Il y a même des lampes qui passent automatiquement du jaune au rouge, puis du bleu au vert etc…

Pour l'extérieur, de nombreux produits solaires performants existent, à la fois pour éclairer la végétation mais aussi pour baliser un chemin. Personnellement j'ai installé des lampions de toutes les couleurs en silicones, solaires, au-dessus de la grande table de jardin où je reçois mes amis en été : un vrai bonheur ! Allez ! Comme disait Paco Rabanne *« il vaut mieux être complètement allumé qu'éteint ! »*

L'INCROYABLE ANNIVERSAIRE

60 ANS MAISONS PRIVAT

Jusqu'au 31 juillet 2014

1 TABLETTE OFFERTE

Pour la construction d'une maison auprès de Maisons Privat.

NF HQE

C'est seulement chez

MAISONS PRIVAT

CONSTRUIRE POUR SÉDUIRE

www.maisons-privat.fr

05 46 07 31 90

BOIS DES SENS

L'ESPRIT DÉCO SUR MESURE

Jérôme Favre, diplômé supérieur en ébénisterie, gérant de l'entreprise **Bois Des Sens**, et son équipe d'ébéniste qualifié, vous proposent leurs services dans la fabrication de mobilier et d'agencement sur mesure.
Quelque soit votre projet de construction, de rénovation ou d'extension, **Bois Des Sens** met son savoir-faire et son expérience à votre service, alliant fonctionnalisme, esthétique, sur des projets tels que la cuisine, bibliothèque, dressing, salle de bains, mobilier créatif, l'agencement professionnel, le relooking de mobilier, etc.
Jérôme Favre vous conseille dans vos choix de matériaux, de formes, de couleurs, afin d'harmoniser ses fabrications avec vos intérieurs pour y apporter une touche unique en fonction de vos besoins.
« Nous ne vendons pas que du bois », nous dit l'ébéniste, « nous mélangeons le zinc, le verre, la laque, la pierre, l'inox, l'alu, le stratifié décoratif. Un ébéniste doit être capable aujourd'hui de suivre les tendances actuelles et de se diversifier », souligne-t-il. Chaque détail est étudié afin que vous puissiez trouver la parfaite harmonie dans votre façon de vivre au quotidien.

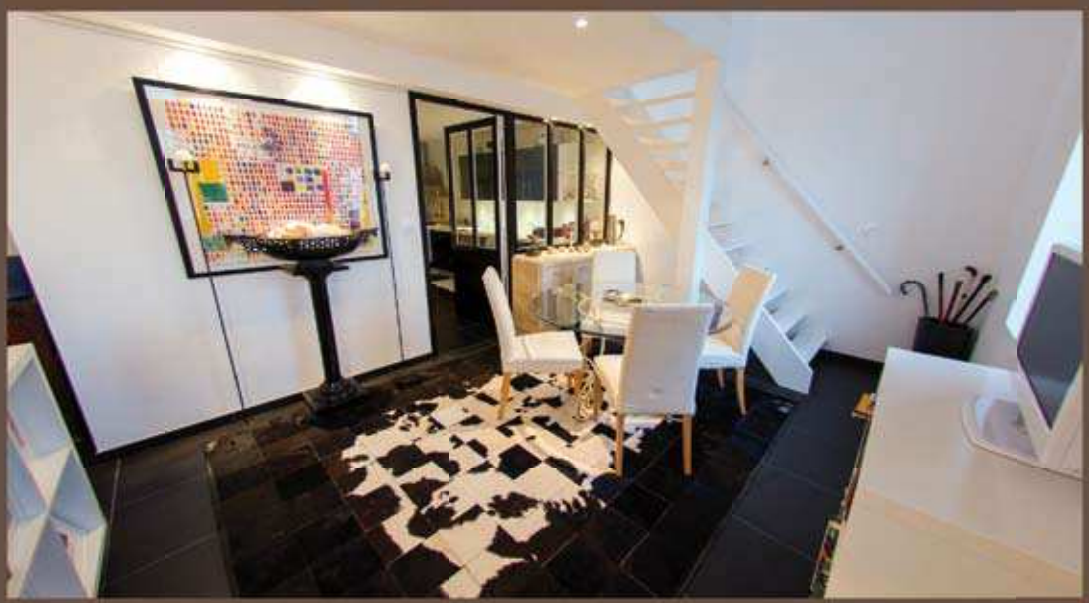
La tendance du moment : le chêne et le frêne naturel dans des lignes sobres et élégantes

Pourquoi faire confiance à Bois Des Sens ?

Les devis sont gratuits, les projets de cuisines sont réalisé en 3D, c'est l'assurance d'un suivi personnalisé et de conseils avisés. Lors de la fabrication, notre atelier reste ouvert aux clients qui souhaitent voir l'évolution de leur meuble. Nous réalisons nos finitions et assurons la pose avec un service après vente qui dure dans le temps.
De la fabrication française tout simplement !

ÉBÉNISTERIE
BOIS DES SENS
3 rue Nicolas Appert - ZA de Liauze
17250 Pont l'Abbé d'Arnoult
Tél. **05 46 93 70 46 / 06 79 99 92 12**
E-mail : **boisdessens@orange.fr**

CRÉATRICE D'ESPACES ET D'AMBIANCES



ARCHITECTURE INTÉRIEURE
DÉCORATION ET AMÉNAGEMENT
HOME STAGING

07 71 10 90 77
http://annick-catoire.fr

AGENCE AC
Annick Catoire

POUR CONCEVOIR ENSEMBLE L'ESCALIER QUI VOUS RESSEMBLE

CONSEILS DECO

ÉTUDE PERSONNALISÉE

ÉQUIPE DE POSE

DEVIS GRATUIT

LIVRAISON

ECHELLE 17®
L'ECHELLE EUROPEENNE

ZAC de Belle Aire Nord – 10 rue Jacques Cartier – 17440 AYTRÉ

Nous contacter : **05 46 51 13 13**

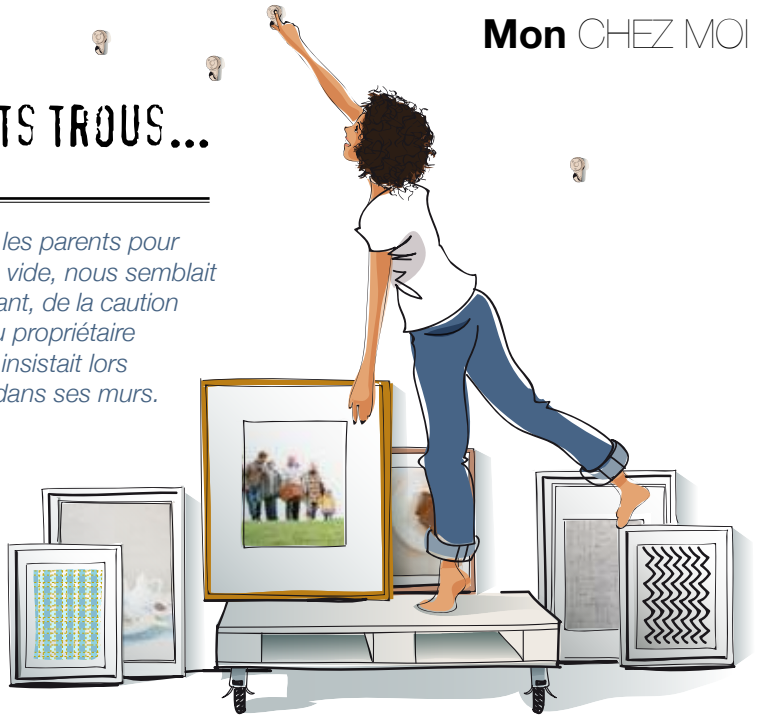
www.escaliers-echelle-europeenne.com – echelle17@wanadoo.fr

DES P'TITS TROUS, DES P'TITS TROUS...

Texte : JL Rémy | Illustration : Valérie Le Louer

On se souvient tous de ce jour où l'on a quitté les parents pour emménager dans ce petit studio de 30 m² qui, vide, nous semblait immense. On se souvient aussi du loyer exorbitant, de la caution avancée par mamie et de la tête menaçante du propriétaire qui ne voulait pas de bruit, pas d'animal et qui insistait lors de la visite pour que l'on ne perce aucun trou dans ses murs.

Premiers salaires, premiers loyers, premières factures et premiers aménagements sans argent ! Voici quelques astuces peu coûteuses pour aménager un intérieur sympa sans percer un trou, sans détériorer et surtout sans trop investir.



J'aimerais bien accrocher mes cadres aux murs mais ce dictateur de proprio m'a averti :

si je veux récupérer cette maudite caution, je n'ai pas intérêt à percer le moindre trou ! Il existe quand même quelques produits qui ne laissent aucune trace :

Le crochet suédois : cette attache en plastique, munie de trois ou quatre pointes en acier trempé, est spécifiquement conçue pour la fixation dans le béton ou les enduits de ciment. Courtes, les pointes mesurent environ 15 mm de longueur. Il faut donner des petits coups de marteau répétés pour les enfoncer dans le matériau dur. L'objet à suspendre ne doit pas excéder 25 kg.

Le crochet adhésif : dans la cuisine ou la salle de bain, il constitue le moyen le plus pratique de suspendre un objet sans avoir à percer le carrelage. Pour assurer le collage, nettoyez soigneusement la surface de pose à l'alcool. Otez le papier protecteur et maintenez le crochet en pression pendant quelques secondes. Il est conseillé d'attendre une douzaine d'heures avant de suspendre quoi que ce soit.

Le crochet X : ce type de fixation permet d'accrocher solidement un cadre dans une paroi en bois, en plâtre ou plaque de plâtre. A une, deux ou trois aiguilles en acier bleui, il peut supporter une charge de 5 à 30 kg. Les aiguilles sont dotées d'une tête en laiton non arrachable. Leur inclinaison dans le crochet est étudiée pour le plaquer au mur et ainsi maintenir sa position. Les aiguilles des modèles doubles ou triples s'enfoncent simultanément.

J'ai un matelas mais je n'ai pas de sommier, non mais allo quoi !

Peu importe, j'ai récupéré des palettes de bois, poncées et peintes elles feront office de sommier, débordant du matelas façon tatamis de Futon : c'est très déco.

Les palettes de bois sont un matériau que l'on peut facilement détourner : achetez 4 grosses roulettes vissées aux quatre coins de la palette peinte et vous obtenez une chouette table de salon, pour les plus fortunés, faites tailler un verre épais blanc ou fumé que vous posez sur la palette : c'est presque du Stark !

Pas d'étagères ?

C'est pas un problème ! Je vous propose deux solutions :

Récupérez ou achetez des panneaux de bois et faites-les reposer sur des briques pleines, des parpaings ou encore des blocs de béton cellulaires. Si vous utilisez des briques, prenez soin de glisser entre elles une double feuille de Sopalin ainsi cela les stabilisera. L'option parpaing peut être très sympa surtout s'ils sont peints grossièrement en blanc, ça fait loft ! A vous ensuite de monter vos étagères selon vos envies, en décalé etc…

Les caisses de vins : elles sont hyper pratiques pour concevoir un meuble (chevet…), des étagères... On peut très facilement les customiser en les peignant, en rajoutant du tissu ou papier imprimé en fond ou sur les côtés… Les possibilités de custo sont infinies ainsi que les manières d'assembler les boîtes ! Pour les fixer il est préférable de les visser ensemble et non de les coller (pensez au démontage). 3 solutions pour trouver les caisses : chez mon caviste, sur le bon coin (4€ la caisse), ou encore en septembre dans les hypermarchés au moment de la foire aux vins.

Si vous héritez d'un meuble ancien en moyen état, donnez-lui un petit coup de jeune, nettoyez-le bien à la lessive St-Marc puis peignez-le avec de la peinture acrylique blanche en prenant soin de frotter la peinture à peine sèche avec un chiffon, une seule couche suffit, ainsi vous obtiendrez un meuble lasuré vieilli façon « Bois et chiffons » ou « Maisons du Monde ».

Voilà, il ne vous reste plus qu'à accrocher vos tableaux, remplir vos étagères de bouquins et servir l'apéro sur votre table basse en attendant les copains !

Tissus
TELOR
vos envies à l'infini
Angoulins • Mortagne/Sevre • Fontenay le Comte

Pour un jardin Scandaleusement
Tendance !

Tissus Extérieurs
- Pois
- Rayures bayadère
- Fleurs...

Nos Tissus vous
Ensoleillent !

Tissus d'habillement
- Lins - Cotons - Liberty
- Voiles de coton
- Voiles imprimés

ANGOULINS-SUR-MER
ZAC des Fourneaux - 05 46 41 40 10

FONTENAY-LE COMTE
10 Allée du puits - 02 51 69 70 71

MORTAGNE-SUR-SÈVRE
Zone Artisanale Puy Nardon - 02 51 65 16 16

www.tissus-la-rochelle.com

TERRES D'AUNIS

lotisseur - aménageur - promoteur - constructeur

Spécialiste du terrain à bâtir

« Crée en 1999, la société **Terres d'Aunis** s'impose désormais comme l'un des leaders de l'aménagement foncier en Charente Maritime.Depuis près de 15 ans, bon nombre de lotissements ont vu le jour, du Pays d'Aunis au Pays Rochefortais en passant par les communes de l'Agglomération Rochelaise.

Dirigée par Monsieur Patrick PAVAGEAU, **Terres d'Aunis** a à cœur de faire évoluer ses projets avec les Mairies, les Notaires ou encore les membres de la Communauté D'Agglomération de La Rochelle, acteurs clefs du territoire.

Implantée à Aytré, cette société à taille humaine représentée par une équipe dynamique, conseille et accompagne une centaine de nouveaux propriétaires chaque année.

Parmi ses compétences, la société **Terres d'Aunis** réalise ponctuellement des opérations de maisons individuelles groupées ou d'immeubles résidentiels comme le quartier de La Moulinette à Périgny.

Avec actuellement une douzaine de programmes disponibles, **Terre d'Aunis** offre un large choix de terrains, adapté à tous les budgets et dans divers secteurs.

Afin de renforcer son identité visuelle, **Terres d'Aunis** fait peau neuve.

En effet, elle profite de l'arrivée du printemps pour changer de tenue. Une nouvelle charte graphique habille désormais la société qui souhaite participer encore, pour de nombreuses années, à dessiner l'horizon de votre région. »

05 46 43 74 64

www.lesterresdaunis.com

Nicolas Djebaïli - 3ème ligne du stade Rochelais

GROUPE PLAIRE

110 route Nationale - 17220 LA JARNE

Avec les

MAISONS ACCO

Obtenez toujours le meilleur résultat !

ATLANTIQUE STADE ROCHELAIS
PARTENAIRE
SAISON 2013/2014
ESPACE ENTREPRISES

Tél. : 05 46 01 50 50 www.acco17.com

DES PROS DU DÉMÉNAGEMENT
À VOTRE SERVICE

Spécialiste expérimenté depuis une dizaine d'années, diplômé d'un CAP de déménagement, Gregory Samzun propose ses services aux particuliers comme aux professionnels et se charge du déménagement de vos bureaux ou de vos meubles et effets personnels dans les meilleures conditions, au meilleur tarif. Il est épaulé par un collaborateur dont l'ancienneté dans le métier est égale à la sienne et qui, lui, est diplômé d'un CAP de menuisier. Qualification précieuse lorsqu'il s'agit de démonter et remonter des meubles anciens.

Chez ADR Déménagement, disponibilité et qualité du travail sont des constantes qui se vérifient à chaque opération, depuis l'emballage jusqu'à la remise en place complète à votre nouvelle adresse, si vous le souhaitez. Les fournitures pour emballer sont spécifiques et étudiées en fonction des matériaux à transporter avec une attention particulière pour les tableaux, œuvres d'art et la vaisselle. Des emballages pour garde-meubles, totalement hermétiques pour ne laisser passer ni la poussière ni l'humidité sont également disponibles ADR Déménagement vend les fournitures séparément si vous souhaitez déménager seul.
Gregory Samzun se tient à votre disposition pour établir un devis gratuit qui tiendra compte des différents facteurs influant sur la prestation comme la période ou le volume.

ADR DÉMÉNAGEMENT
LES ARTISANS DÉMÉNAGEURS ROCHELAIS
44 avenue Roger Salengro
17440 AYTRÉ
Tél. **05 46 56 67 78 / 06 62 35 31 17**

Jardins Parallèles
CRÉATEUR DE MURS VÉGÉTAUX SUR MESURE
www.jardins-paralleles.com
Créateur de murs végétaux sur mesure à La Rochelle
Florence PHILIPPOT 17 Rue Planquette - 17000 LA ROCHELLE
06 87 58 13 10 - jardinsparalleles@gmail.com

Des jardins familiaux pour mieux vivre(1)

Texte : Catherine Bréjat | Photos : Catherine Bréjat et D.R.

Créés en 1896 à l'initiative de l'Abbé Lemire, maire d'Hazebrouck, les jardins ouvriers sont arrivés à La Rochelle trois ans plus tard. C'est alors que Monsieur Juliot loue un terrain à la Monnaie, avenue Guitton, le divise en huit parcelles qu'il confie à huit familles. Le succès est immédiat.

Les jardins de Rompsay.

Michel Fouquet, président des Jardins Familiaux de La Rochelle

José Da Costa retourne la terre avant de planter des pommes de terre

…quelques fleurs aussi.

Aujourd'hui, La Rochelle est la 3e ville de France, derrière Roubaix et Marseille pour son nombre de jardins qui d'ouvriers sont devenus familiaux. Mais elle se classe en tête si l'on rapporte ses 630 parcelles à sa population. Ces terrains appartenant à la municipalité de La Rochelle sont mis à la disposition des familles qui en ont le plus besoin dans le cadre d'une convention signée entre la Mairie et la Fédération des Jardins Familiaux et Collectifs (FNJFC). Il en coûte une cinquantaine d'euros par an pour une surface d'environ 200 m² équipée d'un récupérateur d'eau et d'un bac à compost. Michel Fouquet, président des Jardins Familiaux de La Rochelle, administrateur de la fédération et délégué régional, explique : *« Le rapport d'une parcelle en fruits et légumes représente un montant de 1 000 € à 1 500 €. Le rapport investissement-rendement est intéressant et nous enregistrons de nombreuses demandes. Les délais d'attribution sont d'au moins deux ans et une centaine de personnes sont en liste d'attente. »* Deux contraintes seulement pour les locataires : exploiter leur lopin de terre sans exploitation commerciale et ne pas utiliser de pesticides.

CONVIVIALITÉ ET ENTRAIDE

L'ambiance, dans les « petits » jardins comme ceux de Rompsay (35 parcelles), est conviviale. Un local collectif avec cafetière, micro-ondes, feux de cuisson permet de partager un café où un repas, parfois, quand le temps se gâte, de faire une partie de carte entre jardiniers. Par beau temps, certaines familles viennent passer le week-end au grand air, pique-niquer sur place ou fêter un anniversaire. Tous se connaissent, se donnent des conseils et échangent des graines.

NECESSITÉ DE TROUVER DE NOUVEAUX TERRAINS

La crise aidant, le mouvement des jardins familiaux s'amplifie et touche des petites villes et villages comme Dompierre, Saint-Xandre où Échillais où tout le monde ne dispose pas d'un potager. La Rochelle a réussi a mettre à disposition 40 parcelles de plus en 2012. Cela reste insuffisant par rapport au nombre de demandes. Il ne suffit pas d'une volonté de la municipalité pour ouvrir d'autres parcelles, encore faut-il trouver des terrains à acquérir.

Le Comité Local de La Rochelle de la FNJFC comporte 8 secteurs :

1. Les jardins de Villeneuve les Salines.
2. Les jardins de Rompsay Rue de Périgny.
3. Les jardins des Ardennes, Rue des Ardennes.
4. Les jardins de Mörch Bd André Sautel.
5. Les jardins de Bongraine rond point de La République,
6. Les jardins de Mireuil Rue de la Bergerie.
7. Les jardins de Vaugouin Rue Meschinet de Richemont.
8. Les jardins des Guiardes à Laleu.

(1) *D'après le titre de l'excellent ouvrage de Jean Merlingeas sur l'histoire des jardins familiaux.*

SPÉCIALISTE EN CRÉDITS IMMOBILIERS ET FINANCEMENTS

COURTAGE
CRÉDITS
CONSEILS

N° ORIAS : 13002564

Depuis 11 ans à votre service

Le crédit sans soucis

TÉMOIGNAGES

Christophe & Maëva L. :
Comment choisir la formule de financement la mieux adaptée à notre famille ? Monter le dossier du prêt plus le dossier du prêt à taux zéro, quand on y connait rien ça effraie un peu. M. Lemasson nous a tout expliqué à chaque étape de notre projet. C'est rassurant d'avoir un conseiller indépendant à ses côtés.

Mme Nelly B. :
Avec 2 enfants et un travail de nuit, difficile de courir les banques pour négocier mon projet. Mon courtier s'est occupé de tout jusqu'à obtention de mon crédit. Il m'a tenu informée en permanence des offres et expliqué les motifs de certains refus. Ma première maison est maintenant en construction. Merci encore.

- Vous conseiller
- Négocier votre financement
- Vous accompagner dans votre projet

NOTRE SERVICE +

VOTRE PRÊT IMMOBILIER SUR MESURE

FRAIS DE COURTAGE REDUITS SUR PRÉSENTATION DU MAGAZINE
Pour un dossier abouti avant le 30/09/2014

Damien LEMASSON
Courtier en banque et services de paiement

06 20 76 01 39

05 46 85 16 25

12, Rue Gambetta
Rochefort

www.courtagecreditsconseils.fr

Bienvenue au Brésil !

f'Âmes se met à l'heure et aux couleurs de la coupe du monde au Brésil et vous présente les tendances mode, beauté, shopping, culture…. brésiliennes…

Alors oui, les filles !!! On ne va pas se la raconter entre nous… Ca y est c'est parti pour un mois (du 12 juin au 13 juillet très exactement), une bande de mecs en culottes courtes qui va courir après un ballon en espérant atteindre le Graal, devenir Champion du Monde… dans le saint des saints du pays du ballon rond, le Brésil !!! Pas moins de 32 nations, de l'Algérie à l'Uruguay, en passant par l'Iran, la Corée du Sud, l'Australie, le Ghana, sans oublier la France, vont donc s'affronter au pays des cariocas.

Au-delà des clichés, le ballon rond est un élément clé de l'identité brésilienne, véritable ciment social qui réunit toutes les classes sociales, des favelas jusqu'aux politiques. Cet évènement planétaire est l'occasion pour ce pays en pleine croissance économique de bénéficier d'une exposition exceptionnelle.

Que la fête soit belle... Et bienvenue au Brésil !

La Mode BRÉSILIENNE

La mode brésilienne est en pleine révolution. Une nouvelle vague de créateurs et de designers exploitent son côté joyeux et coloré pour en faire une tendance moderne. Les couleurs vives et les modèles graphiques sont au rendez-vous. Les fashion weeks de Rio de Janeiro ou de Sao Paulo sont de plus en plus prisées, celle de Belo Horizonte plus modeste est un vivier de jeunes créateurs qui rêvent de voir leurs créations s'exporter. Les grands couturiers français, eux, s'inspirent des tendances brésiliennes.

On ne compte plus les stars qui raffolent de la mode brésilienne, surtout depuis que Gisèle Bündchen, le top model brésilien, met en valeur le « Made in Brazil » à travers sa propre marque ! Lady Gaga, Nicole Kidman, Sharon Stone, Jennifer Lopez, Madonna, Sting, Karl Lagarsfeld... ont aussi contribué à la rendre incontournable.

Au-delà des effets... de mode !, force est de constater qu'aujourd'hui les stylistes brésiliens développent leurs propres idées et ont su cultiver un trait dans leurs créations qui les distinguent clairement des stylistes européens ou américains, avec un sens du glamour à nul autre pareil.

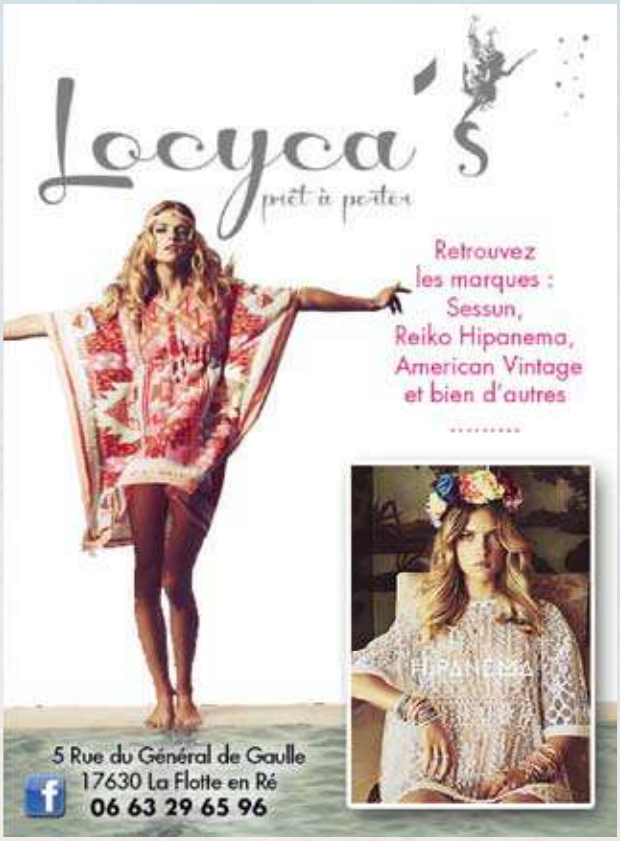
Le Brésil n'a pas eu à forcer son talent pour devenir la destination des nouvelles tendances.

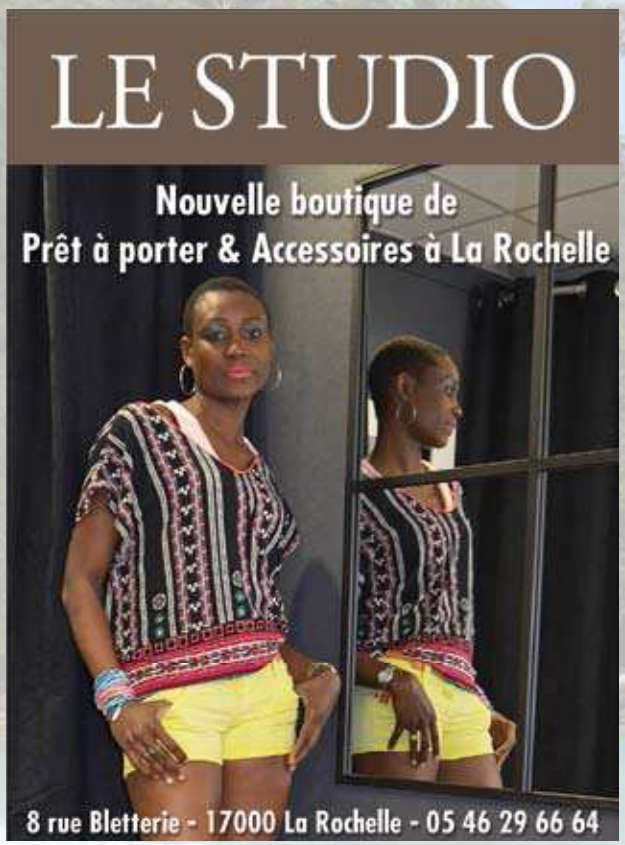
Miss SCARPA
Toutes les couleurs « BRAZIL »
pour des pieds ensoleillés
avec de jolies chaussures
colorées et très
confortables...
À bientôt
chez Miss SCARPA
4 bd de la Libération - 17340 Châtelaillon
05 46 56 21 50
Du mardi au samedi de 10h à 12h30 et de 14h30 à 19h
(ouvert le lundi après-midi et le dimanche matin
à partir du dimanche 6 juillet)

Et jouer du folklore du pays s'est avéré une stratégie payante pour les marques de la mode brésilienne. D'autant que l'impact économique de ce nouvel engouement est bien réel.

Deux millions de personnes travaillent dans l'industrie textile auxquelles il faut rajouter les secteurs de la création de bijoux, de sacs, de chaussures et autres accessoires et dans le quartier de São Cristovão, à Rio de Janeiro, sera prochainement inauguré un musée de la mode, ayant pour vocation de devenir un lieu de rencontre, d'exposition et de défilés de mode.

Autre tendance forte dévoilée par lemonde.fr qui y a récemment consacré un article, *« A la dernière édition de la Semaine de la mode de Sao Paulo qui a eu lieu début avril, les corps squelettiques ont laissé la place aux silhouettes athlétiques, témoin d'un intérêt mondial pour une vie plus saine. En cette année du Mondial de football au Brésil cette nouvelle tendance a attiré l'attention, début avril, sur les podiums de la plus grande semaine de la mode latino-américaine et lors des défilés de plage du Fashion Rio, ville qui accueillera aussi les Jeux olympiques en 2016. Cette apparence synonyme de bonne santé est devenue à la mode. Les mannequins ont appris à soigner leur silhouette de façon plus contemporaine, plus saine. Et les mannequins « avec des formes » sont de plus en plus demandés pour présenter les bikinis ».*





Le Bikini BRÉSILIEN

Autre savoir-faire reconnu mondialement de la mode brésilienne : le bikini ! Textile glamour s'il en est. Avec la démocratisation de l'utilisation du bikini découle la variété, qui va commencer avec l'arrivée du Tanga dans les années 70. Ce modèle (seulement une petite partie de la fesse est découverte), qui ferait rougir le moindre maillot français, est l'un des plus classiques et des moins osés selon les normes brésiliennes... Aujourd'hui, le bikini n'est plus simplement «*un type de maillot de bain constitué d'un soutien-gorge échancré et d'une culotte triangulaire réduite*». La gamme est large : du modèle *asa-delta* (en forme de delta), au *lacinho nas laterais* (nœuds sur les côtés), en passant par le mondialement connu *fio dental*, l'un des symboles de la plage *carioca* pour les étrangers.

Bien plus qu'un habit ou un accessoire de mode, le bikini brésilien incarne un art de vivre qui épouse parfaitement la personnalité du pays du Carnaval et l'incroyable glamour qui habite l'âme et le corps brésiliens. C'est un artefact érotique qui résume et sacralise l'obsession de tout un peuple : les fesses !

Au Brésil, le *bumbum*, c'est l'enjeu de séduction par excellence ; peut-être plus encore que ce que suggère la profondeur d'un décolleté en Occident. Aussi, les Brésiliens exècrent le monokini, le nudisme et méprisent les strings qu'ils considèrent vulgaires. Ils ne jurent que par le tanga. Et pour mettre en valeur la générosité et la puissance du *bumbum*, les Brésiliennes n'hésitent pas à se pavaner dans des tangas manifestement trop petits... Il faut souffrir pour être belle !

La popularité du bikini brésilien s'éprouve ainsi autant par la large gamme de prix dont il fait l'objet que par la fréquentation assidue des salles de gym accessibles aux Brésiliennes de toutes les classes sociales.

Glamour et Confort GARANTIS

Une forte poitrine est un atout séduction dont il n'est pas toujours facile de tirer parti. Anaïs a décidé de se spécialiser dans les marques de maillots de bain à grands bonnets pour jeunes femmes afin de sublimer leur poitrine tout en étant confortable.

Des bonnets profonds.

Anaïs propose des modèles avec bonnets de A à G pour petits tours de poitrine et pour toutes les morphologies. Les coupes sont jeunes, la gamme des imprimés et coloris est étendue et surtout dans l'air du temps. Les marques sont emblématiques : Lolita Angels, Sun Playa, Grain de Sable et Lpb. Les prix, entre 35€ à 82€ restent raisonnables pour un ensemble de cette qualité.

Le tankini, un maillot confortable qui reste séduisant.

Anaïs présente également de sublimes tankinis dans 15 tissus et motifs différents. Ils sont réglables, comme les maillots de bain d'ailleurs, pour permettre de bronzer sans marque : les bretelles peuvent s'attacher autour du cou ou être enlevées momentanément.

Des promotions intéressantes.

Tout au long de l'été, vous découvrirez sur un portant à l'extérieur du magasin, les fins de série des saisons précédentes à moins 50%.
Les cabines d'essayage sont spacieuses et l'accueil plus qu'agréable car on trouve ici une écoute professionnelle et du conseil. Sésame est l'endroit idéal pour ce type d'achat.

Déjà le Brésil.

Coupe du Monde oblige, Sésame vend des tongs Havaianas, Les authentiques tongs brésiliennes, déclinées dans une large gamme de couleurs ainsi que des accessoires de plage et des lunettes de soleil.

SÉSAME
06 63 05 38 28
Avenue du Lazaret
Parvis de la plage des Minimes
LA ROCHELLE

La Beauté «made in Brésil»

Mélange d'exotisme sud-américain et d'exubérance, la beauté brésilienne est une ode à la sensualité et au soleil. Un charme coloré envahit aussi bien le maquillage, les soins corporels que les parfums. Parmi les essences phares qui font «l'exception esthétique» du Brésil, on peut retrouver la Castahna do parà, une noix de la forêt amazonienne, aux propriétés adoucissantes et lubrifiantes. Ou encore l'Andiroba, «l'arbre de vie» qui retire de ses graines et fruits distillés une huile et nourrissante et revigorante, idéale pour les peaux sèches et les cheveux abîmés. Le beurre de Cupuaçu, un parent du cacao, absorbe l'eau pour une action apaisante et hydratante pour les peaux fragilisées. Et enfin l'huile de Maracujà (fruit de la passion), restaure et redonne souplesse à l'épiderme.

Les conseils beauté des Brésiliennes

Côté maquillage elles jouent plutôt la carte de la simplicité. Teint bien doré, une légère touche de poudre de soleil, un peu de blush et du mascara. Sans oublier pour les lèvres le baume à l'extrait d'urucum, un colorant naturel utilisé autrefois par les Indiens pour leurs peintures corporelles. Il pulpe les lèvres et leur donne de l'éclat.

Pour un **corps** doux et « fruité », l'huile triphasée s'applique après la douche sur une peau humide. Une fois rincée, elle laisse sur la peau un léger voile parfumé tout au long de la journée. La confiture d'huile gourmande s'utilise aussi après la toilette, pour nourrir, satiner et stimuler la peau.

Soins du corps
Soins du visage
Epilation
Maquillage
Cellu M6

La Boutique du Soin

Carte de fidèlité et bons cadeaux.

Zone Commerciale Carrefour Market Ferrières
Rue de la Juillerie - **05 46 67 73 40**
Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h. Le samedi de 9h30 à 17h.

C.C^{IAL} LECLERC · AVENUE DU FIEF ROSE
LAGORD
RELOOKING SUR RDV
Horaires d'ouverture : non-stop du lundi au samedi de 9h30 à 19h15
Téléphone 05 46 35 94 52

PARC COMMERCIAL DU FIEF ROSE

L'Atelier de l'Ongle
Alexandra, esthéticienne depuis 10 ans et depuis 5 ans spécialiste dans la pose d'ongle en résine et en gel sans utilisation de capsule ni de colle.
20€ la pose de vernis semi permanent
35€ la pose de gel french sur les pieds
Forfaits mariage*
*Voir conditions en boutique.
Peggy Sage
Zone Commerciale Carrefour Market Ferrières
Rue de la Juillerie - 05 46 68 10 69
Carrefour market
Lundi uniquement sur rendez-vous.
Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h. Le samedi de 9h à 18h non stop.

Les Brésiliennes sont très attentives à leurs **cheveux.** Souvent longs, volumineux et bouclés, ils ont besoin d'être hydratés intensément et régulièrement. Les masques au beurre de karité, à la lanoline et à l'huile jojoba ont la côte tandis que pour les cheveux gras elles utilisent l'argile d'Amazonie qui absorbe le sébum et rééquilibre le cuir chevelu.

Parce qu'il fait chaud, les vêtements sont courts et décolletés. C'est pourquoi le corps exposé est sculpté et valorisé. On montre les cuisses et on souligne la taille fine « les vêtements ne cachent plus les corps, mais soulignent les courbes ». Les Brésiliennes sont de ferventes adeptes du sport en salle ou en plein air (en moyenne 1h30 par jour) alternant entre pratiques d'endurance (marche, course), activités cardio (fitness, zumba) et surtout la musculation, quotidienne, pour rester ferme et galbée.

La nature brésilienne est la meilleure alliée d'une **alimentation** équilibrée. Pour le petit-déjeuner un frappé revigorant et hyper vitaminé fait d'un mélange de lait, d'avoine et de fruits, est très prisé. On peut y ajouter du miel ou de la poudre de noix de cajou. L'eau de coco, réputée pour ses qualités nutritives et revigorantes, grâce à sa richesse en sels minéraux aide aussi à agir contre la rétention d'eau et contre la cellulite. Au goûter, les fruits sont à l'honneur sous toutes les formes : nature, en sorbets, en frappés, en smoothies, en jus, tous faits maison. les Brésiliennes n'ont que l'embarras du choix : entre açaí, maracuja, mangue, papaye, ananas, banane, goyave, acerola, guaraná, orange, citron, melon, pastèque... et bien d'autres fruits tropicaux.

Côté look, le style brésilien est composé de couleurs vives, de matières légères et confortables et de coupes souvent originales, amples ou ajourées, adaptées à la chaleur. Les vêtements made in Brasil reflètent un état d'esprit positif. Les Brésiliennes sont très attentives au choix de leurs accessoires et chaussures, qui restent à prix abordables.

Vous l'aurez compris au Brésil la Beauté est un état d'esprit, fait de bonne humeur, d'apparence et de pensées gaies et positives.

Studio 17 Coiffure
COIFFEUR CRÉATEUR - SALON MIXTE
Salon Mixte : Femmes, Hommes, Enfants.
Coupe - Coloration - Balayage - Waves
Lissage Brésilien - Lissage Japonais
Extension
I★ CLUB FRANCOS
7 bis rue du Cordouan - La Rochelle - 05 46 43 55 07
www.studio17coiffure.fr • studiodixseptcoiffure

La Danse BRÉSILIENNE

La danse occupe une place particulière au Brésil. Au-delà de l'identité culturelle qu'elle véhicule, elle sert surtout à communiquer. Les danses brésiliennes racontent l'origine d'un peuple issu de métissage et de mélange de culture, et permettent de partager une joie de vivre et une gaité toujours présente lors des *carnavals et manifestations populaires*.

Parmi les danses les plus répandues figurent bien sûr la samba avec ses variantes telles que la samba no pé, la samba axé, la samba rock et la samba gafiera. La matchiche ou maxixe, un tango typique du brésil, le forro, le lambazouk, le frevo, la vanerao, la capoiera, la lambada et le choro sont autant de genres à découvrir et apprécier dans l'univers artistique brésilien. Qu'elles soient pratiquées en solo, en couple ou collectivement, ces danses vives se caractérisent par leur rythme parfois endiablé mais toujours sensuel.

Art martial afro-brésilien, la **capoeira**, qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil, se distingue par son côté ludique et souvent acrobatique.

Les danses rythment la vie des Brésiliens. Que ce soit au *Carnaval de Rio* ou au *Carnaval de Bahia*, la samba reste la vedette mais d'autres genres comme le choro sont aussi présents. À Pernambouco, c'est le frevo qui règne en maître tandis que dans les rues, toutes les danses sont les bienvenues à travers divers spectacles. Les danses brésiliennes associent au langage du corps et à la chorégraphie des costumes colorés, joyeux et fantaisistes rappelant l'origine africaine de la population.

CelluChic®
Cellu M6 (LPG) + Presso
La minceur à petits prix
OUVERTURE D'UN NOUVEAU CENTRE CELLUCHIC SUR L'ILE DE RE
Prochainement : Solarium - Endermolift
CelluChic 19 avenue de Philippsburg
17410 SAINT MARTIN DE RÉ
05 46 66 40 45 - www.celluchic.com

DES TROUVAILLES
qui enchantent LE QUOTIDIEN
Récemment installée en plein cœur de Châtelaillon-Plage, la nouvelle boutique d'Évelyne, où se mêlent plantes fleuries et beaux objets, est pleine de charme et propose un choix exceptionnel.
Différents univers s'offrent à vous, des arts de la table à la décoration associant des marques phares à des créateurs européens ou locaux comme Françoise Collomb et ses petits sacs pour transporter un livre. Des petites robes, tuniques et accessoires La Fiancée du Mekong et Pip Home, des pochettes au look vintage et des trousses Catseye, des housses de couette et du linge de table fleuri, des bols romantiques Pip Home, de la vaisselle d'été, des mugs « Samba » sur qui souffle déjà la mode brésilienne de la prochaine coupe du monde, tout un choix d'objets gais et originaux que l'on ne retrouve pas ailleurs. L'univers particulier de Mme MO est également présent. Pour les enfants, les peluches Jellycat, toutes douces font un malheur. Côté déco, à ne pas manquer, les tableaux de Béatrice Rosa et des lanternes venues d'Asie. Et, nouveau chez Décosphair, tout une série de petits meubles d'appoint, bureau, table, console, paravent, guéridon, étagères signés Lifestyle qui viendront habiller utilement votre intérieur. Nouveau également les délicieux sautoirs de Clédor auxquels on ne résiste pas. À visiter absolument, vous dénicherez forcément ici un cadeau coup de cœur.
Décosphair
06 19 83 58 43
www.decosphair-chatelaillon.com
decosphair@gmail.com
115 bd de la République
CHÂTELAILLON-PLAGE

La CAPOEIRA

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres par son côté ludique et souvent acrobatique. Les pieds sont très largement mis à contribution durant le combat d'autres parties du corps peuvent être employées telles que, principalement, les mains, la tête, les genoux et les coudes. Les « joueurs » peuvent prendre position en appui ou en équilibre sur les mains pour effectuer des coups de pieds ou des acrobaties. La capoeira est jouée et/ou luttée à différents niveaux du sol et à différentes vitesses, accompagnée le plus souvent par des instruments, des chants et des frappements de mains.

La présence, dans la capoeira antique, d'éléments culturels africains et de luttes traditionnelles entretenues par les esclaves étaient proscrites par les colons, les esclaves les occultaient donc en leur donnant l'apparence de danses folkloriques autorisées, finissant parfois par se mêler totalement à ces dernières et s'y confondre définitivement. La cohabitation de ces pratiques folkloriques et le caractère violent des luttes a longtemps donné un caractère complexe et ambivalent à la capoeira qui peut être vue comme oscillant entre, la danse et le combat de forme plus ou moins violente et crue.

Les spécialités brésiliennes

La feijoada est « LE » plat national brésilien. Ce met à base de haricots rouges ou noirs, de riz et de viande de porc, est accompagné d'oranges coupées en tranches et de farofa (farine de manioc). La caipirinha, cocktail à base de cachaça, de citron vert et de sucre de canne, est servie pendant le repas.

Le churrasco à base de viande de boeuf, de poulet ou de porc, salée, puis grillée au barbecue, peut être agrémentée de sauce piquante, de vinaigre, d'huile d'olive et de vin blanc. Les churrascarias (restaurants spécialisés) proposent des formules à volonté.
La Carne do sol est de la viande de boeuf salée puis fumée, accompagnée de purée de manioc (aipim).

Côté poissons, la Moqueca de peixe ou de camarão (moqueca de poisson ou de crevettes) consiste à faire revenir poisson ou crustacés avec des oignons, ail, coriandre et tomates dans du lait de coco et est servie avec du riz.

Le couscous (« cuscus ») brésilien, très différent de celui du Maghreb, est un gâteau de semoule de maïs, fourré aux crevettes et aux sardines, avec des morceaux de légumes.
Les Salgados, petits beignets salés à la viande, au poisson, au fromage ou aux légumes et le Pão de queijo, petit pain fourré au fromage se trouvent dans tout le Pays.

En termes de desserts, à côté des nombreux fruits, dont l'Acai, fruit hyper énergétique, consommé à la plage ou en terrasses, pilé et accompagné de fraises, de kiwis, de bananes, ou de guarana, les Pudim, petits flans laiteux et sucrés, les Pé de Moleque, sorte de nougatine à base de cacahuètes et de caramel, sont vendues partout sur les stands à Salvador, qui proposent aussi le bolo do estudante, gâteau gélatineux à base de noix de coco, enrobé de noix de cajou.

L'AMARANTHE est un lieu unique célébrant le gout de la bonne cuisine et l'amour du vin.

Adrien et Gabriel ont rejoint l'équipe pour la saison.

L'AMARANTHE - 14 rue Bletterie - LA ROCHELLE
05 17 83 07 21

NOUVEAU À LA ROCHELLE !
LE BAR À CRÊPES
www.twist-and-roll.fr

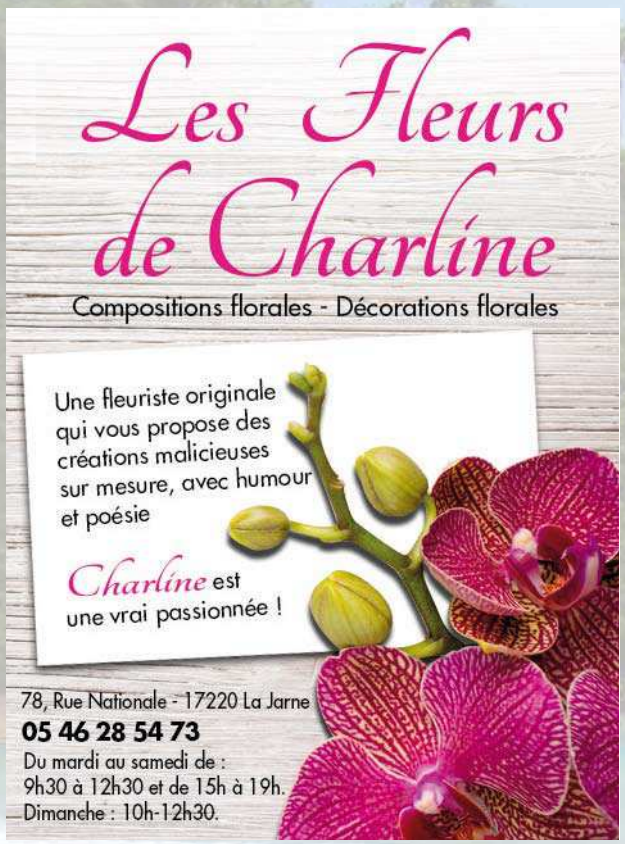
Après 7 ans au Bain des Fleurs, LA crêperie de Châtelaillon-Plage, Mélissa était prête à se lancer seule dans l'aventure de Twist & Roll.
Twist & Roll, bar à crêpes, alliant la tradition bretonne à une conception innovante de la galette et du service au client, concrétise la nouvelle passion de cette jeune femme dynamique et créative.
Avec Twist & Roll, la crêpe prend une dimension nouvelle : vous créez vous-même votre galette, à votre goût. De délicieux ingrédients frais et rigoureusement sélectionnés sont à votre disposition pour la personnaliser et qu'elle soit unique !

Le + de Twist & Roll

Mélissa s'invite aussi chez vous !

Un traiteur à domicile qui prend en charge vos soirées, vos fêtes familiales et vos anniversaires.
En organisant des buffets variés, cocktails ou plateaux dégustation selon votre choix, sans se ruiner.

CRÊPERIE
TWIST & ROLL
Situé entre le Mac Do et La BU
5 rue de La Scierie - 17000 La Rochelle
Tél. **06 84 74 51 03**
E-mail : **twistandroll17@gmail.com**
Ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 21h et le samedi de 11h30 a 17h.


Les Fleurs de Charline
Compositions florales - Décorations florales
Une fleuriste originale qui vous propose des créations malicieuses sur mesure, avec humour et poésie
Charline est une vrai passionnée !
78, Rue Nationale - 17220 La Jarne
05 46 28 54 73
Du mardi au samedi de :
9h30 à 12h30 et de 15h à 19h.
Dimanche : 10h-12h30.

Une soirée BRÉSILIENNE

S'il n'est pas donné à tous la possibilité de voyager au Brésil à l'occasion de la Coupe du Monde, l'organisation d'une soirée brésilienne offre une garantie de bonne humeur et de convivialité.

Le cocktail brésilien par excellence est bien sur le Caipirinha. Pour 1 verre, les ingrédients sont 6 cl de Cachaça (eau de vie brésilienne), 1 citron vert, 1 cl de sucre ou de cassonade et des glaçons pilés. Mettez les morceaux de citron et le sucre au fond du verre, écrasez le tout, ajoutez le glaçons pilés et la cachaça. Et dégustez... avec modération !

Côté déco, des drapeaux brésiliens, des ballons, des grandes plumes de toutes les couleurs façon Carnaval et les décorations fluos et phosphorescentes rappelleront la chaleur du Brésil, sans oublier les corbeilles de fruits exotiques Optez pour une lumière plutôt tamisée.

Pour la tenue de soirée vous aurez le choix entre une tenue de plage colorée (tongs, chapeau de paille, short, paréo,...) pour rappeler les plages chaudes du Brésil, ou de vous vêtir des couleurs vert et jaune du drapeau brésilien de la tête aux pieds, sans oublier la tenue de danseuse brésilienne avec top, mini-jupe, plumes et paillettes !

Enfin, les musiques typiquement brésiliennes telles Samba, Pagode, Baiao, Forro, Bossa nova... sont incontournables sur votre playlist !

OBSERVER les étoiles

Texte : Catherine Bréjat | Photos : Catherine Bréjat et Claude Locussol

Au cœur de la Haute Saintonge, à une vingtaine de minutes en voiture de Jonzac, nous avons déniché pour vous un lieu atypique et insolite, romantique à souhait, pour passer un week-end ou plus, en pleine nature.

Construit vers 1780, au lieu-dit Trignac, le moulin de la Garenne, a tourné pendant environ un siècle puis fut laissé à l'abandon. Pourtant, il avait fière allure, même en ayant perdu ses ailes, sur sa colline, qui figure parmi les dernières du Cognac. Un amoureux du lieu, Claude Locussol, le racheta il y a une dizaine d'année et prit le temps de le restaurer à l'ancienne.

S'il n'y avait qu'une seule raison de rendre visite à ce moulin ce serait la vue extraordinaire que l'on découvre de jour, depuis la terrasse panoramique. La deuxième raison est la possibilité d'observer le ciel et les étoiles les soirs d'été sur cette même terrasse après avoir regardé les somptueux couchers de soleil, dont la région est coutumière. Le très gros plus : absolument personne autour, que des vignes à perte de vue.

Côté pratique

L'aménagement est confortable. Au rez-de-chaussée une minuscule cuisine permet de cuire l'essentiel : petit-déjeuners et repas simples et donne sur une terrasse extérieure avec table en bois et lampes intégrées pour les dîners. Au premier niveau, un grand lit occupe la totalité d'une petite chambre. Au deuxième, un petit salon dont le canapé se transforme en lit pour deux personnes, vous accueille et une rampe en fer forgé datant du XVIII^{e} siècle vous conduit à la terrasse où vous attend un hamac.

L'esprit qui a présidé à cette restauration est totalement écolo : panneaux solaires pour la lumière et l'énergie dont on a besoin à l'intérieur, récupération d'eau de pluie, toilettes sèches et filtre planté pour les eaux usées. La salle d'eau et les toilettes sèches sont attenantes au moulin. Vous trouverez les tarifs pour un week-end ou une semaine sur le site *(voir ci-dessous)*.

Alentour

Beaucoup de balades à faire, à pied et en vélo et des églises romanes à profusion à visiter. En été, Vibrac dispose d'une charmante piscine municipale en pleine campagne avec bassin et pataugeoires extérieurs. Il y a même des nocturnes le vendredi soir avec des soirées « grillades ». À

environ 1 km, à Maulon, « Chez Gigi », guinguette sympathique ouverte, tous les jours midi et soir, durant la saison estivale propose des poissons grillés, grillades et plat du jour selon le marché. Montendre, à 10 km dispose de tous les commerces possibles, d'un marché chaque jeudi matin ainsi que d'un nocturne animé le mardi soir.

LE MOULIN DE LA GARENNE
Lieu dit Trignac
VIBRAC
05 46 49 48 42
06 07 81 08 35

Contact :
Claude Locussol
www.moulin-de-la-garenne.fr

e-mail :
claude@moulin-de-la-garenne.fr

LIAISON MARITIME

La Rochelle ⇄ Ile d'Oléron

Avril à Novembre - Tous les jours en saison !

Abordez
l'Ile d'Oléron
par la mer !
De La Rochelle à l'île d'Oléron en 50 minutes sur navire rapide !
Magnifiques plages de sable fin, une île nature et sauvage.
Embarquez à La Rochelle pour une agréable croisière et rejoignez l'île d'Oléron. A l'arrivée, location de vélos, deux services de minibus pour la desserte des plages et de sites touristiques de l'île (navette des plages de la Communauté de communes de l'île d'Oléron et lignes estivales du Conseil Général de la Charente-Maritime).
Réservez en ligne !
Informations : 05 46 47 05 10
www.oleron-larochelle.com
Bon Plan
Bato'Vélo
Une ville, une île... Le combiné Bato'Vélo La Rochelle-Ile d'Oléron !
Ce combiné vous permet de bénéficier d'un tarif préférentiel sur la liaison maritime La Rochelle-Ile d'Oléron et sur la location d'un vélo dès votre arrivée sur l'île.
En vente à l' Office de Tourisme de La Rochelle. Tél 05.46.41.14.68.
offre non cumulable avec d'autres réductions.

Un service de la Communauté de Communes de l'Ile d'Oléron

Avec le concours financier de :

Communauté d'Agglomération de La Rochelle

la Charente Maritime

Poitou Charentes

LIAISON MARITIME

La Rochelle ⇄ Ile d'Oléron

Avril à Novembre - Tous les jours en saison !

Découvrez l'Ile d'Oléron par la mer

D'avril à novembre, ne vous privez pas du spectacle de l'arrivée sur Oléron par bateau grâce à la liaison maritime. Débarquant à Boyardville, vous pourrez directement partir à la découverte de l'île, de ses plages et apprécier son côté sauvage.

Au retour, vous remonterez le chenal longeant le Port des Minimes. Vous aurez le plaisir d'entrer au cœur de La Rochelle. Débarquement au ponton de la Médiathèque, au pied des tours, à proximité du vieux port.

CÔTÉ PRATIQUE

Le service est assuré d'avril à fin septembre et pendant les vacances de la Toussaint à raison de 2 à 4 allers retours par jour de fonctionnement.

LES TARIFS

Aller-retour journée :
Adulte 25 €, junior (4-14 ans) 17,20 € et enfant (moins de 4 ans) 4,00 €

Offre famille en dehors de la période du 14 juillet au 29 août 2014 :
2 adultes + 2 jeunes (junior ou enfant), le 2e jeune est gratuit.
Dans le cas 2 adultes + 1 junior + 1 enfant : gratuité pour l'enfant.

Offre Bato'Vélo :
Bénéficiez d'un tarif préférentiel sur la liaison maritime La Rochelle – île d'Oléron et sur la location d'un vélo dès votre arrivée sur l'île.

En vente à l'Office de Tourisme de La Rochelle (2 quai Georges Simenon - La Rochelle – 05 46 41 14 68 - Ouvert tous les jours de 10h à 18h).

Un partenariat avec Roue Libre, loueur de vélo à Boyardville, et l'Office de Tourisme de La Rochelle.

Avec le Pass'IO, possibilité d'abonnements pour les utilisateurs réguliers et de tarifs groupes à partir de 20 personnes.

LA BILLETTERIE

À La Rochelle : Billetterie sur le Vieux Port (Cours des Dames) et Esplanade St Jean d'Acre

À Boyardville : Billetterie sur le parking du Port de Plaisance.

Un service de la Communauté de Communes de l'Ile d'Oléron

Informations :
05 46 47 05 10
www.oleron-larochelle.com

Avec le concours financier de :

Blanchard Voiturier Service

Denis Blanchard se présente comme Voiturier. C'est la loi de la modernisation du tourisme de juillet 2009 qui a permis l'émergence de cette profession, différente de celle du taxi, mais qui n'en est pas moins très réglementée.

Blanchard Voiturier Service (BVS), société de véhicule de tourisme avec chauffeur (VTC) a été créée en 2013. Le VTC ne peut travailler que sur réservation, c'est la différence essentielle avec les taxis. Le chauffeur de VTC est accrédité par la Préfecture du département, après une formation de trois mois et à condition de pratiquer une langue étrangère, car la profession est orientée vers le tourisme, donc l'accueil et le service.

La voiture déjà, dont l'ancienneté doit être inférieure à six ans et qui subit un contrôle technique chaque année, est absolument impeccable et à l'intérieur, fleure bon le cuir neuf. Tout est prévu pour les besoins des passagers : eau minérale pour se désaltérer, presse récente, fond sonore musical, kleenex... Pour accompagner ces prestations Denis, vêtu d'un élégant costume et d'une chemise assortie, fait preuve d'une courtoisie à l'ancienne : il sort de la voiture pour ouvrir la porte et accompagne son passager avec un parapluie s'il pleut. Denis effectue, à n'importe quel moment du jour ou de la nuit, toutes sortes de transports de personnes ainsi que d'objets, y compris les précieux, en France et à l'étranger. Contrairement à la rumeur, ses tarifs sont abordables et connus à l'avance car ce sont des tarifs forfaitaires fixés lors de la réservation et sans surprise désagréable qu'il s'agisse des bagages ou d'autre chose. Interrogez-le et vous verrez, vous ne serez pas déçus.

BVS
Blanchard Voiturier Service

06 83 92 29 08
05 46 00 46 46
resa@bvs-voiturier.fr
www.bvs-voiturier.fr

A PIED, À CHEVAL ET EN VOITURE… À LA ROCHELLE

Texte : JL Rémy | Photo : JLR

Une des premières destinations touristiques peut s'enorgueillir d'être parcourue et visitée de multiples façons… Encore faut-il y penser ! Dans l'esprit des français La Rochelle demeure la ville du vélo, oui mais pas que ! Cette ville « pilote » a développé depuis de nombreuse années de multiples moyens de transports tous aussi pratiques qu'originaux ou non polluants, et cela grâce à des initiatives municipales, individuelles et volontaristes. Alors baladons-nous un moment au cœur et autour de cette perle qu'est cette bonne vieille ville de La Rochelle.

Lorsque l'on arrive à La Rochelle, la première réaction est évidemment de s'offrir le magnifique décor que sont les deux tours qui protègent l'entrée du vieux port. Immuables, imposantes et rassurantes, les tours de La Rochelle évoquent au visiteur une carte postale devenue célèbre dans le monde entier.

Mais la ville « belle et rebelle » offre bien d'autre détours, enferme bien d'autres trésors que l'on peut découvrir et approcher de multiples façons, à condition d'accepter une douce immersion ! L'hyper centre plus communément appelé la vieille ville se découvre avant tout à pieds ; en longeant les arcades pavées et authentiques, en découvrant les ruelles étroites, les hôtels particuliers et les trop rares maisons à colombages. Levez les yeux, les mains dans les poches et regardez les toits, humez l'air matinal et emplissez vos yeux de la lumière du soir qui réchauffe façades et fenêtres, alors tout devient poésie !

Voici une jolie façon d'admirer La Rochelle : grimpez dans un vélo-taxi pour une simple pièce de monnaie. Installez-vous

confortablement puis laissez-vous bercer dans les rues à 10 à l'heure… vers 9h du matin, la lumière est orange et tout change. Le marché est en effervescence, les livreurs s'activent, les commerces lèvent leur rideau et les écoles ouvrent leurs portes aux enfants : La Rochelle s'éveille. Arrêtez-vous à un point vélo. Au premier coup de pédale, vous êtes déjà dans le quartier du Gabut avec ses maisons multicolores qui vous donnent presque l'impression d'être en Louisiane. Rejoignez la ville nouvelle des Minimes. A la pointe, longez la plage qui vous mènera jusqu'à Aytré en passant devant le phare du bout du monde, pédalez en longeant la côte et en respirant les multiples essences qui bordent la piste.

En revenant, je remets mon vélo près du bassin à flot, il est alors près de midi. L'office du tourisme propose une balade guidée en calèche dans le centre ville mais je choisis plutôt de me rendre devant la médiathèque pour prendre le bus de mer électrique qui rejoint le vieux port : sans bruit nous passons alors entre les deux tours monumentales, quelques mouettes font les folles en lâchant un long cri aigu. C'est un vrai régal que de voir le vieux port côté mer !

Devant la grosse horloge, je prends le bus qui me mène à la plage de la Concurrence, au pied du poumon de la ville : le grand parc Charruyer. Les allées y sont larges, les arbres bourgeonnent et les joggeurs de tous âges sont nombreux : tout y est paisible. Je marche avec le plus grand des plaisirs, traverse le parc animalier tout en savourant une nature sauvage et soigneusement maîtrisée.

Il est 17h, quelques employés de bureau me doublent silencieusement en trottinette ou en roller, cravate au vent : ils coupent les parcs pour rejoindre très certainement leurs véhicules stationnés à l'entrée de la ville. J'arrive maintenant Place de Verdun, pôle de ralliement des taxis, des transports en communs et véhicules électriques en libre-service. C'est sans doute l'endroit le plus agité de la ville que je contourne volontiers pour me faufiler dans les petites rues commerçantes. Il est 18h, les ombres s'allongent sur les trottoirs et le soleil rougit en déclinant. Je traverse la Porte Royale et ses dunes de verdure, ultime vestige du siège de La Rochelle, désormais espaces de jeux des enfants sortis de l'école. L'air fraîchit et les arbres frémissent : ma ville, comme tu es belle !

Été 2014

HOROSCOPE

Horoscope : Natalia Chaposnikova

Cet été, le ciel est propice aux transformations, parfois forcées, mais les planètes dopent notre créativité et illuminent notre domaine de l'affectif. Les crises sont l'occasion de faire les réformes qui s'imposent et les périodes d'harmonie de profiter des acquis !

Capricorne

21 DÉC. - 20 JANV.

L'été sera intense. Pensez à communiquer avec vos proches au risque de les voir se révolter. De nombreuses rencontres vont enrichir votre cercle relationnel. Mercure apporte son soutien pour vos finances et Vénus adoucit vos relations amoureuses en août.

Verseau

21 JANV. - 19 FÉV.

Ouf ! Enfin les vacances ! Vous en aviez vraiment besoin après la phase intense que vous venez de vivre. Heureusement, Jupiter va vous soutenir cet été dans votre remise à plat. Coté cœur, vous profitez d'une belle période.

Poisson

20 FÉV. - 20 MARS

Attention aux tentations de l'été, votre vie sentimentale entre dans une période de turbulences. Les rencontres sont nombreuses et votre féminité exacerbée. Mercure va vous aider à vous tourner vers les autres. Coté boulot, vous mettez en place des actions qui vont porter leurs fruits.

Bélier

21 MARS - 20 AVRIL

Mars vous freine en début d'été mais l'arrivée de Jupiter mi juillet va vous donner des ailes ! Des envies de changements sont à prévoir dans tous les domaines. Attention de ne pas vous précipiter ! Vous aurez besoin de calme pour prendre les bonnes décisions.

Taureau

21 AVRIL - 20 MAI

Votre tendance habituelle aux excès se calme et cela vous promet un été lumineux et sans heurts. L'amour est au rendez-vous si vous domptez votre passionata. Côté boulot, vous laissez parler vos ambitions et cela paie !

Gémeaux

21 MAI - 21 JUIN

Cet été vous débordez d'énergie et d'ambition. Les autres bénéficient de votre positivisme. Fin juillet vous serez la reine de la diplomatie pour résoudre les conflits dans votre entourage. De nouvelles rencontres vont venir changer le cours tranquille de votre vie.

Cancer

22 JUIN - 23 JUIL.

La période de forte transformation que vous venez de subir arrive à son terme. Vous allez profiter de tout ce que vous avez mis en place cet hiver. Plus de paix et d'harmonie donc en début d'été. Fin août des succès professionnels sont à prévoir.

Lion

24 JUIL. - 23 AOÛT

Cet été les lionnes vont rugir… de plaisir ! Finie la période en recul, vous passez sous les feux de la rampe et tous les domaines de votre vie s'intensifie. Même si le Soleil vous apporte l'énergie de concrétiser vos projets, pensez à vous ménager des périodes de repos.

Vierge

24 AOÛT - 23 SEPT.

Exit la Vierge sage, voici venu le temps de sortir votre Vierge folle des placards où vous l'aviez enfermée depuis des mois. L'été va être l'occasion d'exprimer vos talents dans tous les domaines. Vous ne vous posez pas de limites et c'est tant mieux pour vous, et pour les autres.

Balance

24 SEPT. - 23 OCT.

Vous traversez une période de tension et avez tendance à vous laissez guider par vos sautes d'humeur. Heureusement vos finances connaissent un bel été et vous permettent quelques folies. Le mois d'août promet un nouveau départ dans votre vie professionnelle ou sociale.

Scorpion

24 OCT. - 22 NOV.

Venus vous apporte un bien-être serein qui vous est bien profitable après la période de troubles que vous venez de traverser. Le Soleil va enfin doper votre énergie et vous allez sortir de votre coquille pour le plus grand plaisir de votre entourage.

Sagittaire

23 NOV. - 20 DÉC.

La période est propice aux contacts et à la nouveauté. Vous allez (enfin !) connaître une période d'apaisement interne. Coté cœur, vous devez faire confiance à l'être aimé et ne pas succomber aux doutes. Coté boulot, soyez zen pour éviter les conflits.

GRATUIT - N°16
JUIN/JUILLET/AOÛT 2014

Oz'Omes

Franck Sarrion,
entre ports et transports

Jazz au phare
une ambitieuse 5è édition

MON AGENDA *de l'été*

LOOK, restaurants, vins, voitures…

PHOTO COUVERTURE
Notre modèle : Giuseppe de la télé réalité GIUSEPPE RISTORANTE
Boutique INFLUENCE'S MEN
© CJ WILD

LA ROCHELLE - ÎLE DE RÉ - CHÂTELAILLON

AU-DELÀ DES CONVENTIONS

mazda

zoom-zoom

MAZDA CX-5

3 000 € D'AVANTAGE CLIENT(1)

Sous condition de reprise

2.2L D 150 CH 4.6 L/100 KM 119 G CO_2/KM

DÉJA EN CONFORMITÉ AVEC LA FUTURE NORME EURO 6

Mazda va au-delà des conventions pour concevoir des modèles aux performances environnementales de premier plan sans faire de compromis avec le plaisir de conduite. Le design KODO (l'âme du mouvement) confère au Mazda CX-5 des lignes affirmées et grâce aux technologies SKYACTIV, sa version 4x2 Diesel 150 ch émet seulement 119 g de CO_2/km pour une consommation en cycle mixte de 4.6 L/100 km. Le Mazda CX-5 est doté d'une panoplie de systèmes de sécurité intelligents pour une meilleure protection des occupants.

Mazda CX-5 2.2L SKYACTIV-D 150 ch 4x2 BVM6, consommation mixte de 4.6 L/100 km, émissions de CO_2 de 119 g/km.

(1) Avantage client constitué de 2 000 € de remise et d'une aide à la reprise de 1 000 €. Avantage client constitué de 2000 € de remise et d'une aide à la reprise de 1000 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 30/06/2014 chez les concessionnaires Mazda participants. Modèle présenté : Mazda CX-5 2.2L D 150 ch 4x2 BVM6 Élégance Peinture Métallisée.
(2) Au 1er terme échu.
Mazda Automobiles France, 34 rue de la Croix de Fer - 78100 Saint Germain-en-Laye, SAS au capital de 304 898 € - RCS Versailles 434 455 980.

3 ANS

Suivez Mazda France

SELECT AUTO

4 rue Jean Deméocq - 17000 LA ROCHELLE

Tél : 05 46 45 48 22

www.selectauto.fr

ATLANTIQUE

PARTENAIRE

SAISON 2013/2014

ESPACE ENTREPRISES

Texte et photo : Yann Fabi

FRANCK SARRION,
DE PÈRE EN FILS ENTRE PORTS ET TRANSPORTS

Bientôt basé à quelques encablures du Port de Pêche de La Rochelle, le Groupe Sarrion a fait de la diversification dans le domaine des transports et de la logistique une des clés de son succès. Petit-fils du fondateur de l'entreprise, Franck Sarrion, nouveau conseiller municipal de Sainte-Marie-en-Ré où il réside, est un homme de réussite et de passion.

PEUT-ON PARLER DE RÉUSSITE POUR VOTRE ENTREPRISE ?

En tout cas, la croissance est régulière d'année en année. Le Groupe Sarrion, ce sont aujourd'hui 520 salariés, 430 véhicules à moteur et 1100 semi-remorques répartis sur 9 sites en France. A l'origine, quand mon grand-père a lancé l'activité en 1947, il s'agissait de faire de la manutention portuaire. Le cœur de notre métier est resté le même, puisque nous assurons le transport de containers maritimes à partir de plusieurs ports français, mais nous faisons aussi des transports internationaux, qu'ils soient traditionnels ou exceptionnels. Nous sommes ainsi capables de prendre en charge des billes de bois, des matériaux de construction, des matières dangereuses ou des bateaux de grandes dimensions pour les acheminer partout en Europe.

VOUS AVEZ SU AUSSI VOUS DIVERSIFIER…

La diversification dans le domaine des transports contribue beaucoup à notre expansion, mais aussi à atténuer les effets de la crise économique. Depuis 2012 et l'acquisition des sociétés de déménagement Blanchard et de transports Robin, nous pouvons ainsi proposer à notre clientèle des nouveaux services type gestion d'archives ou déplacements de marchandises sur palettes. En étant capable d'offrir un service complet à nos clients qui vont de la PME aux groupes internationaux, nous gagnons des marchés. Un bon exemple est constitué par le transport des ouvrages d'art de la future ligne LGV, confié à notre entreprise, qui comprend l'acheminement des grandes longueurs, mais aussi des mobile-homes, des parpaings, du sable et du gravier nécessaires au chantier.

POURQUOI ALLEZ-VOUS DÉMÉNAGER CETTE ANNÉE ?

Le développement de notre groupe nécessitait cette nouvelle implantation plus moderne et plus sécurisée. Sur les 26 000 mètres carrés acquis grâce à l'aide du Conseil Général, de la Communauté d'Agglomération, de la Ville de La Rochelle et d'un investissement de 4 millions d'euros, nous serons bientôt installés aux portes du port de commerce. Là se trouveront des bâtiments de stockages, le siège administratif et un atelier de maintenance.

QU'EST CE QUI EXPLIQUE VOTRE PASSION POUR L'ATLANTIQUE STADE ROCHELAIS ?

D'abord mon intérêt pour le rugby et des valeurs qu'il véhicule, comme la solidarité, le respect ou la fraternité. J'aime aussi cette notion de « 3ème mi-temps » qui n'existe que dans ce sport. Si le Groupe Sarrion est partenaire des Jaune et Noir depuis plus de quinze ans, j'en suis aussi administrateur et actionnaire. Il est logique que je soutienne l'équipe de la ville ou j'ai grandi personnellement et professionnellement. C'est au stade Deflandre que j'y rencontre, dans un contexte convivial, mes partenaires, fournisseurs et clients. Personnellement, j'arrive au moins une heure avant le début des matches pour apprécier l'ambiance qui monte et vivre ma passion rugby jusqu'au bout.

PLAISIRS DU VIN

SPÉCIAL FÊTE DES PÈRES

Réservé Caviste Expert

Médaille d'Or 2014

LES VINS DE L'ÉTÉ

PENSEZ À NOUS POUR VOS BARBECUES ET REPAS ENTRE AMIS...

44 rue du 8 Mai 1945
ZAC de Beaulieu
17138 PUILBOREAU
(à proximité du garage BMW)

05 46 69 39 75 – larochelle@plaisirsduvin.com

Mardi à jeudi de 10h à 12h30 et 14h à 19h
Vendredi et samedi de 10h à 19h

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Menu* à 14€
Mise en bouche
+ Plat + Dessert
*Menu du mardi au vendredi midi
Le village de Lauzières abrite, près du port du Plomb, une petite adresse, tout à fait exceptionnelle, pour se régaler de fruits de mer, crustacés et poissons frais.
Ouvert tous les jours en juillet / août / septembre, sauf le lundi
Réservation conseillée
La Cabane de Lauzières
Rue du Port (à Lauzières) - NIEUL-SUR-MER - 09 81 87 67 01

i20 GO!
Série Spéciale Hyundai i20 GO! Brasil Équipée comme une championne
À partir de 11 490 € (1)
• Jantes alliage exclusives
• Coques de rétroviseurs Black Diamond
• Régulateur et Limiteur de vitesse
• Feux de jour à LED
• Connexion Bluetooth
• Vitres arrière surteintées
5 ANS ILLIMITÉ
Consommations mixtes de la gamme i20 (l/100 km) : de 3,2 à 6,0. Émissions de CO2 (g/km) : de 84 à 140.
(1) Offre réservée aux particuliers, dans la limite des stocks disponibles, non cumulable et valable jusqu'au 30.06.2014. Prix TTC au 01.01.2014, hors options de la Hyundai i20 1.2 GO! (14 950 € - 2 350 € de remise + 1 110 € de reprise). Modèle présenté : Hyundai i20 1.2 GO! Brasil Plus 12 990 € (16 450 € - 2 350 € de remise - 1 110 € de reprise). Voir conditions sur Hyundai.fr. Équipements disponibles selon version et options. GARANTIE 5 ANS HYUNDAI : 5 ans de garantie kilométrage illimité - 5 ans d'assistance gratuite - 5 ans de contrôle annuel gratuit. HYUNDAI MOTOR FRANCE RCS B 411 394 893.
New Thinking. New Possibilities. : Nouvelles idées. Nouvelles possibilités.
Groupe Barbier AUTOMOBILES
ATLANTIS AUTOMOBILES HYUNDAI
www.groupebarbier.fr
ZAC de Belle-Aire-Sud – Aytré-Sud – 05 46 50 61 60
HYUNDAI

Prêt à porter masculin - Accessoires & Chaussures
5 rue Albert 1er - 17000 La Rochelle - Tél 05 46 50 63 15
Sportwear
Influence's men
Trendy
Casual chic

STYLE - ORIGINALITÉ - TENDANCE
EXCLUSIVITÉ - ÉLÉGANCE
BOUTIQUE PRÊT À PORTER MASCULIN

QUENTIN QUIT

BAPTISTE POCHON

JAMEL (Secret Story)

MATHIAS GUILLARD

CALVIN KLEIN
GAUDI
ABSOLUT JOY
BILL TORNADE
DIESEL
(chaussures /accessoires)
CHROM MEN
ELEVEN PARIS
EVERLIFE PARIS
525

Animations DJ
Cocktails
Ventes privées en nocturne
et un système de points fidélité et parrainage

Photos By CJ Wilde for Influence's Men

Influence's men

Gregory
pour vous servir

05 46 50 63 15
5 rue Albert 1er
LA ROCHELLE
Au croisement
de la rue du Minage /
Derrière le Commissariat

JAZZ AU PHARE

Texte : Catherine Bréjat
Photos : Philippe Marchin

Dee Dee Bridgewater.

UNE AMBITIEUSE 5È ÉDITION

La 5e édition de Jazz au Phare nous revient à Saint-Clément des Baleines, du 16 au 20 août prochain, pleine d'ambition et de nouveautés.

Earth, Wind & Fire.

Thomas Dutronc.

Avishaï Cohen.

Le succès de cette manifestation se confirmant d'année en année, les organisateurs ont décidé de tout mettre en œuvre pour lui donner une plus grande visibilité et en faire dans les années à venir l'événement musical de la côte Atlantique, entre Bordeaux et Nantes. Dès cette édition, la durée du festival s'allonge à cinq jours au lieu de quatre, le nombre de concerts augmente passant à 9 payants et 45 gratuits avec 130 musiciens présents, de quoi nous faire parcourir toute l'histoire du jazz en moins d'une semaine.

LES STARS La soirée d'ouverture aura lieu le 16 août, au centre culturel La Maline à La Couarde-sur-Mer, avec du jazz et du cinéma. L'orchestre Orphéon Célesta, au swing irrésistible et à la tonalité Nouvelle Orléans, précèdera la projection du film Cotton Club de Francis Ford Coppola où dans les années 20, à New York, un danseur noir et un trompettiste blanc se font malmener sur fond de jazz et de prohibition.

Des têtes d'affiches exceptionnelles, qui raviront tous les amateurs, défileront sur la grande scène à partir du 17 août : le groupe mythique de la soul et du funk Earth, Wind & Fire débutera les festivités dans le nord de l'île. Il sera suivi par la talentueuse Dee Dee Bridgewater, puis le 19 Jean-Michel Proust, directeur artistique du festival et musicien lui-même, précèdera le trio du contrebassiste Avishaï Cohen. Un grand moment de jazz car Avishaï Cohen est aujourd'hui à l'avant-garde du jazz contemporain le confrontant à la musique orientale et aux rythmes latins. Le 20 août, c'est Thomas Dutronc, guitariste de jazz manouche et chanteur.

LES FUTURES STARS Au-delà des stars, ce festival donne la possibilité à de jeunes talents de se faire connaître. Chaque matin, à 11h au Théâtre de Verdure, de jeunes musiciens, pré-sélectionnés par le label Cristal Records, se produiront. C'est ainsi que Thomas Mayeras et son trio fut lauréat 2013. Il sera présent cette année pour deux concerts. À partir de 14h, ce sont les talents régionaux qui s'empareront de la scène.

Le soir les concerts déferleront sur les restaurants alentour : Chez Marie, Au Café du Phare, Les Baleineaux… et, à compter de minuit, vous pourrez vous éclater et passer des nuits blanches à Top on the green, la scène électro de Jazz au Phare avec les DJ's Boris et Martin de Wrecka Spinnazz Club et un petit nouveau qui promet, Paul Adikt.
Patricia Bonner, sans qui ce festival n'existerait pas, car elle en a eu l'idée avec son compagnon Jean Chavinier, président de la manifestation, sera présente ainsi qu'Ahmet Gülbay, pianiste dans la lignée d'Oscar Peterson et véritable fil rouge du festival depuis sa création.

Programme détaillé et billetterie sur **www.jazzauphare.com**
Billets également en vente à la Maline à La Couarde-sur-Mer

FOIRES ET SALONS

Du 29 août au 7 septembre
LA ROCHELLE
FOIRE EXPO
Parc des Expositions.
05 46 30 08 50

8 et 9 août
LE BOIS-PLAGE
L'ÎLE AUX LIVRES
Salon du livre de l'île de Ré, sous le parrainage de Madeleine Chapsal et Patrick Poivre d'Arvor.
Salle polyvalente, face au marché.

EXPOSITIONS

Du 2 mai au 30 juin
LA ROCHELLE
« ESLEE » DE P.G. EHLINGER
L'Azile. 29 rue Debussy.
05 46 37 09 81

Depuis le 4 avril jusqu'au 3 juillet
LA COUARDE-SUR-MER
ARTISANAT D'ART DU NEPAL
La Maline. Le Mail.
05 46 29 93 53

Du 7 au 13 juillet
CHÂTELAILLON-PLAGE
CÉRAMIQUE ET PEINTURES
Maison de l'Écluser.
Village des Boucholeurs.
05 46 56 26 97

Jusqu'au 12 juillet - LA ROCHELLE
BONHEUR EN LITUANIE
Exposition de photos.
Carré Amelot. 10 bis rue Amelot.
95 46 27 03 25

Du 23 mai au 8 septembre
LA ROCHELLE
TERRES DE VIETNAM
À l'occasion des années croisées France-Vietnam le musée met en lumière ses collections de céramique vietnamienne.
Musée des Beaux-Arts (mba).
28 rue Gargoulleau.
05 46 41 46 50

CONCERTS ET SPECTACLES

Du 27 juin au 7 juillet
LA ROCHELLE
42E FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM
Plusieurs lieux de projection.
05 46 52 28 96

15 juillet - 21h30
CHÂTELAILLON-PLAGE
CENDRILLON MÈNE LE BAL
La compagnie Mine de rien revisite ce célèbre conte de façon rock'roll.
Théâtre de Verdure. Parc municipal.
05 46 56 26 97

Du 15 au 20 juillet
LA ROCHELLE
FESTIVAL THÉÂTRE EN ÉTÉ
Centre ville.
06 69 49 10 36

Du 14 au 16 août - LA ROCHELLE
FESTIVAL JAZZ IN AOÛT
Jardin du muséum d'Histoire naturelle. Rue Albert 1er.
05 46 41 18 25

16 août – LA COUARDE SUR MER
Soirée Jazz et Cinéma en ouverture Jazz au Phare
20h30, orchestre : **ORPHEON CELESTA**
22h, film **COTTON CLUB**
La Maline. Av. du Mail.
05 46 29 93 53

Du 22 au 25 août - ST-MARTIN DE RÉ
17E ÉDITION DE JAZZ EN RÉ
Parking de la Coursive.
Port de Saint-Martin de Ré.
06 64 06 15 12

MANIFESTATIONS

19 et 26 juin - LA ROCHELLE
RONDE DE NUIT
Visite nocturne des lieux insolites de la ville sur les pas d'un veilleur de nuit qui ouvre les lieux habituellement fermés. Départs à 20h30, 21h et 21h30 (a lieu tout l'été).
Office de Tourisme.
05 46 41 14 68

Du 23 au 26 juin - LA ROCHELLE
SUNNY SIDE OF THE DOC
Marché international du documentaire.

En juillet : les 5 à 10h, 15 à 20h, 19 à 10h et 28 à 20h
En Août : les 2 à 10h, 11 à 20h, 16 à 10h et 26 à 20h
CHÂTELAILLON-PLAGE
LA MARCHE DES EMPEREURS
Une nouvelle activité du Centre Aquatique, la marche dans l'eau de mer en bordure de plage.
Renseignements au Centre Aquatique de Châtelaillon.
05 46 56 44 11

L'AGENDA

siblu villages

la pignade ★★★★

Vente et location

Esprit de famille et détente

Parc aquatique chauffé

Joie et convivialité

Animations, loisirs et spectacles

Entre terre et mer

Profitez du parc et de la région toute l'année en devenant propriétaire !

Votre mobil home à partir de **14 120 €***

La Pignade
17390 Ronce-les-bains
05 46 85 18 86
www.camping-lapignade.com

* Exemple de mobil home : TRIGANO SYMPA 2002 - 2 chambres - 7,7m x 3,5m (27 m2) - Selon disponibilités. Documents et photos non contractuels.

Votre Villa ou Appartement en bord de mer.

VISITE SUR PLACE DU LUNDI AU VENDREDI 10H-12H30/15H-18H30.
LE SAMEDI 15H - 18H30 OU SUR RENDEZ-VOUS 06 58 51 92 68 - 05 46 51 05 05

Ile de Ré

Sainte-Marie
Rue du Mur Auger

Maisons Réthaises BBC
de 120 à 168m² sur des
terrains de 404 à 533m²

A partir de
628 000€
clés en main

La Rochelle

17 avenue des Minimes
Les Quais 2

Résidence de standing avec accès
direct au Port des Minimes

www.lesquais2.fr

ip Laurent Perrier immobilier
George Constructeur immobilier

Tél. : 05 46 51 05 05

36, Avenue Jean Monnet - Les Minimes - LA ROCHELLE